



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BİBER DOLMASI

1/2 kg. dolmalık koyun kıyması
1 büyük soğan (rendelenmiş)
1/4 bardak pirinç
1/2 bardak domates suyu
1/4 bardak dereotu (kıyılmış) (saplarını saklayın)
1/4 bardak maydanoz (kıyılmış saplarını saklayın)
tuz
karabiber (arzuya göre)
7 dolmalık biber
4 çorba kaşığı SANA
1,5 bardak su
yoğurt

Kıymayı, soğanı, pirinci, domates suyunu, dereotu, maydanoz, tuz ve biberi bir kaba koyun, iyice yoğurun. Biberleri yıkayıp sap kısımlarını 1 santim aşağıdan sonradan kapak olarak kullanılabilecek şekilde kesin. Çekirdeklerini çıkarın, içlerini kıymalı iç ile doldurun. Kapaklarını tekrar kapatın. Kalın dipli bir tencerenin dibine dereotu ve maydanoz saplarını döşeyin. Eğer iç artarsa küçük yuvarlak köfteler yapıp dolmaların arasına yerleştirin. SANA'yı dilimleyip, 1 V2 bardak su katın. Üzerlerine yağlı kağıt örtüp, kapağını kapatın. Biberler yumuşayınca kadar 1 saat pişirin. Dolmaları servis tabağına alıp üzerlerine tencerede kalan yemek suyunu gezdirin. Yoğurtla servis edin.

