



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ETLİ BİBER DOLMASI

Malzeme:

12 adet dolmalık biber
250 gr orta yağlı kıyma
4 adet domates
2 adet iri boy soğan
1 fincan pirinç
1 çay kaşığı karabiber
1 fincan su
bir miktar tuz

Hazırlanışı:

Biberler çekirdekleri ayıklanıp yıkanarak süzölmeye bırakılır. Diğer tarafta soğanlar çok iri kıyılır buna kabukları soyulup doğranmış domates, yıkanmış pirinç, karabiber tuz, kıyma ve su ilâve edilerek karıştırılır, bu harç biberlerin içine doldurularak tencereye dizilir ve kapağı kapalı olarak buharı çıktıktan sonra 15 dakika kısık ateşte pişirilir. Ateş söndüröldükten sonra 15 dakika daha kapağı kapalı tutularak demlenmesi sağlanır.