



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BİBER DOLMASI

500 gram dolmalık biber  
250 gram kıyma  
1 avuç pirinç  
1 Adet soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 kaşık margarin  
Birer tutam tuz ve karabiber

Kıymayı, ince kıyılmış soğan ve ayıklanıp yıkanmış pirinçle karıştırın. Fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri ve ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Tuz, karabiber ve kıyma az yağlı ise margarinle yoğurun. Dolma içinin sert olmaması için birazcık su ilave edilir. Biberleri yıkayın. Sap kısmının yarım santim altından kesip içini temizleyin. Hazırladığınız dolma içinini sıkıştırmadan doldurun. Ağızlarına, biberin üzerinden çıkardığınız kapakları veya birer dilim domatesi koyun. Çelik tencerenize ağızları yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Çok kısık ateşte 40-45 dakika pişirin. Biberler yumuşayınca ocaktan indirin, 5-10 dakika dinlendirdikten sonra servis yapın.