



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER DOLMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Dolmalık Biber
1 Su Bardağı Bulgur ya da Pirinç
250 gr Kıyma
1 Demet Maydanoz
1 Adet Kuru Soğan
2 Çorba Kaşığı Salça
1,5 Çay Bardağı Sıvı Yağ
Karabiber, Kimyon, Nane
Tuz
2 Adet Domates
1 Su Bardağı Su

Biberler yıkanıp içleri boşaltılır. Bir miktar tuzlu suda 5-10 dakika bekletilir. Doğranmış soğan, kıyma, bulgur ya da pirinç, maydanoz, bir miktar yağ, tuz ve baharatlar yoğrulur. Biberler sudan çıkarılarak hazırlanan iç malzemesi biberlerin içerisine çok sıkı olmayacak şekilde doldurulur, tencereye dizilir. Domatesler halka halka doğranarak biberlere kapak yapılır. Sıvıyağ ve sıcak suda eritilen salça tencereye dökülür. Kısık ateşte 30 dakika kadar pişirilir.

