



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU BİBER DOLMASI

1 kg dolma biberi
1,5 su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça
1 adet iri kuru soğan
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 talı kaşığı çam fıstığı
3 su bardağı su

Zeytinyağın yarısı tencereye konur ısınınca çam fıstığı atılır. Pembeleşince kuş üzümü eklenir, şişene keder kavrulur. Üzerine ince kıyılmış soğan katılır. Soğan şeffaflaşınca tuz, karabiber, kuru nane ve salça eklenir, birkaç kez çevrilir. Yıkamış bulgur katılır, 4-5 dakika birlikte kavurduktan sonra 1,5 su bardağı sıcak su konur, 1 dakika sonra ateşten alınır, soğumaya bırakılır. Oyulmuş biberlerin üçte ikisine fazla sıkıştırmadan iç doldurulur. Üzerlerine biberlerin sapı alınmış kısımları konur. Dolmalar tencereye yerleştirilir. Üzerlerine kalan yarım su bardağı zeytinyağı ve 1,5 su bardağı sıcak su gezdirilir. Tencerenin kapağı kapalı olarak önce orta ateşte 15 dakika sonra kısık ateşte 15 dakika olmak üzere yarım saat pişirilir. Tencerede yarım saat kadar soğuduktan sonra servise sunulur.