



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BİBER DOLMASI

1/2 Kg. Dolmalık biber
3 orta boy domates
300 Gr. orta yağlı kıyma
8-10 Dal maydanoz
2 Çorba kaşığı pirinç
1 Tatlı kaşığı tuz
2 Orta boy soğan
1/4 Çay kaşığı karabiber

Dolma içini hazırlayınız. Biberleri yıkayıp sap kısmını içine bastırarak çıkartınız. Çekirdeklerini boşaltıp, içlerini doldurunuz. Ağzına domatesten kesilen kapakları örtünüz. Kapak kısımları üste gelmek üzere tencereye yerleştiriniz. Biraz tuz ve karabiber serpip üzerine 2 su bardağı kaynar su dökünüz. Hafif hararetli ısıda, 30-35 dakika pişiriniz.

İçinin Hazırlanması:

Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. Domates olmadığı zaman 1/2 çorba kaşığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katınız.