



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KIRMIZI BİBER DOLMASI

### Malzeme:

1 kilo etli kırmızı biber  
250 gr. yaprak  
3 soğan  
3 kaşık sıvı yağ  
400 gr. kıyma  
2 su bardağı pirinç  
tuz  
kırmızı biber

### Yapılışı:

Kırmızı biberlerin çekirdekleri çıkartılıp, yıkanır. İnce doğranmış soğanla tuz, biber konup ovulur. Pirinç, kıyma, yağ ilave edilip yoğrulur. Biberlerin içi doldurulur. Yapraklar ince sarılır. Tencereye biber ve yaprak sarması dizilir. Azar azar su ilave ederek pişirilir.