



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BİBER DOLMASI

500 gram dolmalık biber (12 büyükçe)
60 gram sadeyağı ya da margarin (3 çorba kaşığı)
1 ya da bir buçuk bardak su
Tuz
İÇİ:
400 gram yağsız kıyma
40 gram sadeyağı ya da margarin (2 çorba kaşığı)
150 gram soğan (2 orta)
40 gram pirinç (3/4 kahve fincanı)
200 gram domates (2 büyükçe)
3/4 bardak su
1 demet dereotu
Tuz ve karabiber

1 Hepsini aşağı yukarı aynı boyda olan 12 adet büyükçe dolmalık biberlerin saplı taraflarından çok ince kesmek suretiyle birer kapak çıkardıktan sonra biberlerin içlerindeki çekirdekleri kaşıkla almak suretiyle bütün biberlerin içlerini temizlemeli ve ıvice yıkayarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra, bir kuşaneye; 2 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin ile küçük doğranmış 2 orta soğan koyarak, soğanlar hafif sarı bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra da soğanlar üç çeyrek bardak su ile ayıklanmış ve yıkanmış üç çeyrek kahve fincanı pirinç ilâve ederek tencerenin kapağını kapatmalı ve pirinçler suyunu çekip de pilâvım-S! bir hal alıncaya kadar orta ateşte aşağı yukarı 10 dakika pişmeye bırakmalıdır.

3 Pirinçler sularını çekince; tencereyi ateşten alarak buna, kemiksiz olarak tartılmış 400 gram yağsız kıyma, kıyılmış 1 demet dereotu 1 kahve kaşığı karabiber ile 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, bir 5 dakika kadar yoğurmalı, sonra da bunlara; kabukları çıkarılmış ve kıyılıncasına küçük doğranmış 3 küçükçe domates ilâve ettikten sonra tekrar iyice karıştırmalı ve bu kıyma içini, içlerini boşaltmış olduğumuz biberlerin içlerine doldurmalı ve üstlerine kapaklarını kapattıktan sonra bir tepsiye yerleştirmelidir.

4 Biberlerin doldurulmaları ve tepsiye yerleştirilmeleri sona erince, bunlara; 3 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin, 2 tatlı kaşığı tuz ile bir buçuk - iki bardak da su ilâve ederek tencerenin kapağını kapatmalı ve biberler iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları orta kuvvetteki ateşte 40 - 60 dakika arasında pişirmeli ve tabağa alarak servis yapmalıdır.