



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BİBER DOLMASI

500 gr. dolmalık biber
3 çorba kaşığı margarin
1-1,5 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz

İÇİ:

400 gr. yağsız kıyma
2 orta soğan
2 kaşık margarin
2 orta domates
3/4 bardak su
3/4 kahve fincanı pirinç
1 demet dereotu
1 kahve kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Biberlerin saplı taraflarını kesip, birer kapak çıkarın. İçindeki çekirdeklerini kaşıkla alın ve bir tarafa bırakın. Sonra bir tavaya ölçülere göre margarin ile küçük kıyılmış soğanları koyarak hafifçe kavurun. Bunun içine su ve pirinç ilâve ederek kapağını kapatın. 10 dakika pirinçler suyunu çekinceye kadar pişirin. Daha sonra bunun içine yağsız kıyma, kıyılmış dereotu, karabiber ve tuz katarak 5 dakika yoğurun. Bu iş bitince kıymaların içine kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış, çok ince doğranmış domatesi de koyduktan sonra yeniden iyice karıştırın ve biberlerin içlerini doldurun. Üstlerine kestiğiniz kapakları kapatın ve bir tepsiye yerleştirin. Tepsinin içine margarin tuz ve su koyduktan sonra kapağını kapatın. Tepsiyi orta ısıdaki ateşin üzerine koyun. 45-60 dakika pişirdikten sonra sıcak olarak servis yapın.

[ML® Simit Dolması \(görsel\)](#)