



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İYİ DOLMA

16 adet küçük dolma biberi
2 adet kuru soğan
350 gr kıyma
1 çay bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 çorba kaşığı salça
Kızartma yağı

Biberlerin tohumları çıkarılır, yıkanır süzülür, sıvıyağda yarım olarak kızartılır. Soğan çok ince kıyılır, kıymayla birlikte kendi yağında kavrulur. Salça, tuz ve karabiber eklenir. Bir kaç dakika kavurduktan sonra salça ve galeta unu eklenir. 1 dakika sonra ateşten alınır. Biraz soğuyunca kızarmış biberlerin içine doldurulur. Tencereye sıralanır, 1 su bardağı kadar su gezdirilir. Kapak kapatılır. 20 dakika pişirilir.