



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMASI

6 Kişilik malzemeler:

Soğan 6 büyük boy - 600 gr
Zeytinyağı 3/4 su bardağı - 150 gr
Çamfıstığı 2 yemek kaşığı - 20 gr
Pirinç 1 1/3 su bardağı - 240 gr
Domates 3 küçük boy - 250 gr
Tuz 3 tatlı kaşığı - 18 gr
Şeker 2 tatlı kaşığı - 8 gr
Su (sıcak) 2 1/4 su bardağı - 500 gr
Kuşüzümü 2 yemek kaşığı - 20 gr
Yeşil biber (dolmalık) 12 orta boy - 850 gr
Maydanoz 1 küçük demet - 40 gr
Dereotu 1 küçük demet - 30 gr
Taze nane 10-15 yaprak - 10 gr
Tarçın 1 tatlı kaşığı - 2 gr
Kara biber 3/4 tatlı kaşığı - 1.5 gr
Yenibahar 3/4 tatlı kaşığı - 1.5 gr
Limon suyu 2 yemek kaşığı - 20 gr

Soğanı soy, yıka, ince ince doğra, yağ ve fıstıkla birlikte tencereye koy, kapağı kapat, kısık ateşte, ara sıra karıştırarak 10 dakika öldür, fıstıkların sararması için birkaç dakika açık olarak karıştır.

Pirinç yıka, süz, tencereye ekle, birkaç kez daha çevir. Domatesleri yıka, birini ayır, diğerlerini tencereye rende, 2 tatlı kaşığı tuz, şeker ve 1 su bardağı su ile tencereye kat, karıştır, üzerine kuşüzümünü serp, önce orta, sonra kısık ateşte suyunu çekene değin, 10-15 dakika pişir.

Diğer yanda biber, maydanoz ve dereotunu yıka, biberin sap kısımlarını bastırarak çıkar ve çekirdeklerini boşalt, içlerine kalan tuzu serp. Maydanoz ve dereotunu ayıkla, ince ince kıy, nane ve baharat ile birlikte pilava ekle, 10 dakika dinlendir. Kalan domatesi dörde bölüp, yarım santimetre kalınlıkta doğra. Biberleri hazırlanan içle doldur üzerlerini domates dilimleriyle kapat, yayvan bir tencereye diz, en üste ısıya dayanıklı düz bir tabak koy. Kalan 1/4 su bardağı sıcak suyu ekle, yaklaşık 50 dakika pişir.

Not: Batı bölgelerinde pişirilir. Öğünlerde et yemeğinden sonra ikinci yemek olarak servis edilir. Piknik yemeği ve ordövr olarak da kullanılır.

[ML® Kuru Baklalı Yaprak Sarması \(görsel\)](#)