



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPA ŞEHİRİYELİ BİBER DOLMASI

- 1/4 arpa şehriye
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 1 adet sarı biber
- 1 adet yeşil biber
- 30 ml. zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1/2 demet maydanoz
- 1/2 demet nane
- 1/2 demet dereotu
- 200 gr. sotelik kuzu kuşbaşı (yağsız)
- 40 gr. kaşar peyniri rendesi
- 1 çay kaşığı tarçın

Soğan ve sarımsakları soyup minik küpler halinde kesin. Zeytinyağını tencereye koyun; ısınca soğan ve sarımsakları ekleyip çevirin. Etlere ilave edin; sularını salıp çekene kadar ara sıra karıştırarak pişirin. Etlere tarçın ilave edip 2 dakika daha soteleyin. Şehriyeleri ilave edin ve renkleri dönene kadar çevirin. Önce 300 ml. kaynar suyu, ardından otları ilave edin. Tuz, karabiber ile tatlandırın ve diri kalacak şekilde pişirin. Biberleri uzunlamasına ikiye kesip tohumlarını çıkartın. Arpa şehriye pilavını biberlere doldurun. Üstlerine peyniri serpip, önceden 200C'de ısıttığınız fırında pişirin. Sıcak olarak servis yapın.