



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ İSPANAKLI BİBER DOLMASI

<https://www.posta.com.tr>

12 adet dolmalık biber
250 gr. kıyma
1 su bardağı bezelye
1 su bardağı doğranmış ıspanak
1 adet kuru soğan
1 çay bardağı maydanoz
1 adet pırasa
1 adet kabak
2 adet domates
1 tatlı kaşığı fesleğen
1 tatlı kaşığı pul biber
Tuz
Karabiber
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Tencerenizde, küp doğranmış tüm sebzeleri, kıymayla beraber kavurun. İspanağı ve bezelyeyi ekleyerek baharatlarla beraber harmanlayın. Dolmalık biberlerinizin sap kısımlarını keserek içine kavrulmuş sebzeleri doldurun.

Dolmalarınızı tencereye dizin. Üzerine 1 çay bardağı zeytinyağı gezdirin. Tencerenin kapağını kapatarak, biberler yumuşayınca kadar pişirin. Üzerine maydanoz serperek servis yapın.

