



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BİBER DOLMASI

[www.miele.com.tr](http://www.miele.com.tr)

1 Bardak Piriç  
½ Bardak Zeytinyağı  
2 adet Soğan  
2 adet Domates  
Karabiber  
Tuz  
Nane  
Maydanoz  
Az Şeker

Biberler temizlenir ve yıkanır. Yukarıdaki malzemelerin hepsi karıştırılarak bir dolma içi hazırlanır ve gevşek bir şekilde biberlerin içine doldurulur. Düz buharlı fırın tepsisine yerleştirilir. Universal Programda 100 derecede 30 dak. pişirilir.