



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BİBER DOLMASI

10 adet dolmalık biber  
1 adet domates  
İç Harcı İçin:  
200 gram kıyma  
1 adet küçük boy soğan  
Yarım su bardağı pirinç  
Yarım su bardağı bulgur  
2 tutam maydanoz  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
2 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı kuru nane  
1 çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı karabiber  
Sosu İçin:  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
1,5 su bardağı su

Biber dolmasının dokusunu bozmadan bir bıçak yardımı ile sap kısımlarını nazik bir şekilde çıkarın ve çekirdeklerini temizleyin.

İç harcını hazırlamak için geniş bir kabın içerisine kıymayı ekleyip, ince doğranmış soğan, kıyılmış maydanoz, yıkanmış pirinç, bulgur, salça, zeytinyağı, baharat ve tuzu da ekleyerek tüm malzemeleri karıştırın.

Homojen bir karışım elde ettikten sonra biberlerin iç harcını yerleştirin ve tencerenin içerisine dik olacak şekilde dizin.

Domatesleri küçük küçük kesin ve dolmalık biberlerinin üst kısmına yerleştirin.

Son olarak sosu hazırlayın ve tencerenin içerisine döküp kaynamaya bırakın.

Kaynadıktan sonra ise ocağın altını kısın ve yaklaşık 30 dakika daha pişirmeye devam edin.

Piştikten sonra ocağın altını kapatın ve yaklaşık 15 dakika dinlendirin.

Biber dolmanız hazır!

