



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER DOLMASI

Dört kiři için:

Dört etli dolmalık biber

Bir kase haşlanmış kırıklı pirinç

iki yumurta sarısı (pişmiş)

Bir kase yoğurt

24 zeytin

Üç çorba kaşığı ayçiçeği yağı

Tarhun otu

Kaya tuzu

Hazırlanması:

Biberleri yıkayıp uzunlamasına kesin. Saplarını ve çekirdeklerini çıkartın. Yağ koyacağınız tavaya biberleri alıp, hafif sararana dek kızartın.

Bir salata tabağı içinde haşlanmış pirinci, çatalla ezip ufalayacağınız katı yumurta sarısını, çekirdekleri çıkartılmış zeytinleri, yoğurdu, tuzu, doğranmış tarhun otunu karıştırın. Bu içi yarık biberlerin içine doldurun. Soğuk olarak sofraya getirin.