



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BİBER DOLMASI (YEŞİL BİBERDEN)

1 kilo tatlı yeşil biberlerin sap taraflarından kapak açıp çekirdeklerini çıkarınız. 320 gram yağlı döşü çentilmiş 2 soğan ve maydanozla ince kıyınız. Yarım kaşık sadeyağ ile tencerede öldürünüz. İçine az miktarda pirinç, tuz ve biber karıştırıp indiriniz, biberleri bu harçla doldurup kuşhaneye diziniz. Beraber oluncaya kadar etsuyu koyunuz, kapayıp orta ateşte pişiriniz.

---