



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER FRİGYA DOLMASI (ANTALYA)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Dolmalık biberler hazırlandıktan sonra kaynar suda 2 dakika haşlanır. Harcında yer fıstığı içi, salça, sarımsak, kıyma hep birlikte yağda kavrulduktan sonra biberlere doldurulur. Biberler önce una, sonra yumurta ve galeta tozuna (pane kızartma) bulanarak kızartılır.