



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER

Genellikle koni biçiminde, üstü kaygan ve parlak yeşildir. Çeşitli büyüklükte ve uzunlukta olabilir. Beyaz çiçekli, sivri yapraklı ve uzun saplı yıllık otsu bir bitkinin meyvesidir. Etlı, yuvarlakça ve tatlı olan türüne dolmalık biber, biçimi domatese benzeyen türüne "domates biber" denir. Salata ve garnitürlerde kullanılan "sivri biber" ya da "arnavut biberi" ise ince, uzun ve çoğunlukla acı olur. Bir diğer türü de sivri, uzun ama etli ve tatlı olan "çarliston biber'dir. Yemeklerde kullanılan dolmalık biberlerin, parlak ağır, gevrek ve etli olanları seçilmelidir.

BESİN DEĞERİ

100 gram yeşil biberde; 92,4 gram su, 5,7 gram glusid, 0,2 gram yağ, 1,2 gram protein, 1,4 gram selüloz, 11 miligram kalsiyum, 0,4 miligram demir, 630 U.I. (A) vitamini ve 120 miligram (C) vitamini bulunur. Kalori değeri ise 25'tir.

KULLANILMASI

Biberden salatalarda kızartma ve garnitürlerde, turşu yapımında yararlanılabildiği gibi, kurutularak da kullanılabilir. Etlı ve zeytinyağlı dolma yapımında, ayrıca sote, ızgara ve közleme gibi pişirme yöntemleriyle kullanılır.

HAZIRLAMA YÖNTEMİ

Dolmalık biberler, yıkanp, suyu süzölür ve sapları kesilir. Tohumları temizlendikten sonra yeniden yıkanır. Diğer biberler ikiye kesilir, tohumları temizlenir ve kullanılacağı yere göre ya ince ince kıyılır ya da bütün olarak bırakılır. Yemeklerde ve salatalarda incecik doğranması daha uygundur.

PIŞIRME YÖNTEMİ

Biberler doğrudan doğruya fırında veya ızgarada ateşe tutularak 1-2 dakikada pişirilir ya da kızgın yağda kızartılır. Piştikten sonra ince zar halinde kabuklarını soyarak oldukça basit bir işlemdir.