



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER YATAĞI

Kapya biber 5 adet
Kuru soğan 1 adet
Sarımsak 1adet
Domates 1 adet
Pirinç 1 su bardağı
Limon yarım
Soya sosu yarım su bardağı
Zeytinyağ yarım su bardağı

Kapya biberleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin.

180 Derecede 20 dakika pişirin.

Fırından çıkarın soğumaya bırakın.

Tavanıza zeytinyağını koyun ısınmasını bekleyin Doğradığınız soğanları ve sarımsakları ekleyin kavurun.

Küp şeklinde doğradığınız domatesleri soya sosunu limonu ve pirinci ekleyin.

Hepsi kavrulduktan sonra altını kapatın.

Soğuyan biberlerinizin ortasına çizik atın ve göbeğini açın

Çekirdeklerini temizleyin ve harcı içine doldurun.

Fırında 20 dakika pişirin.

