



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.

