



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBER YEMEĞİ (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Biberin Tohumluk Kısmı (Dolmalık ya da Salçalık Biberlerin Çekirdekli Kısımları)
250 gr Kıyma
1 Su Bardağı Bulgur
3 Adet Domates
1 Çay Bardağı Sıvı Yağ
Tuz
Su

Yaş dolmalık biberlerin halka şeklinde kesilmiş tohumluk kısımları çekirdeklerinden ayıklanarak yıkanır. Tencere içerisine konan kıyma ile birlikte ince doğranmış biberler ve biberin kök kısımları ilave edilerek yağda kavrulur. Karışıma, kabuğu soyulmuş ve küçük doğranmış domatesler eklenerek beş dakika kadar kavrulur. Yeterli miktarda su dökülerek pişirilir. Biber pişince içine tuzu katılarak bulguru salınır. Pişen yemek hafif sulu şekilde ateşten indirilir.

Not: Biber yemeği taze olarak yapıldığı gibi, mevsiminde kurutularak kışın da yapılmaktadır. Kuru biberden yapılan yemekte, domates yerine salça kullanılır. Kışın yapılan biber yemeğinde, biberler önceden haşlanarak hazır hale getirilir. İsteğe göre pastırmalı veya kıymasız, zeytinyağlı şekilde de pişirilmektedir. Bu yemek genellikle, kış hazırlıklarında dolmalık biber kurutulurken ya da biber salçası yapılırken çıkan köklerini değerlendirmek amacıyla yapılmaktadır.

