



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU BİBER DOLMASI

500 gram dolmalık biber
250 gram kıyma
4 çorba kaşığı bulgur
1 çorba kaşığı biber salçası
2 adet soğan
2 adet domates
Yarım fincan Mısırözü yağı
2 çorba kaşığı domates salçası
1 -2 dal Dereotu
İsteğinize göre Reyhan, Karabiber, Tuz

İç harcı için bir kaba rendelenmiş domates, doğranmış soğan, maydanoz, nane, dereotu, 1 çorba kaşığı biber, domates salçası, reyhan, ve kıymayı alın. Üstüne bulguru da ekledikten sonra karabiberi ve tuzunu ekleyin. Biraz da su ekledikten sonra iç harcımız hazır demektir. İç harçlarımızı, kapaklarını çıkardığınız dolmalık biberlere doldurduktan sonra tenceremize dizin. Sonra başka bir kaba salçayı ve sıvıyağı koyup kavurun. Üstüne sıcak su koyduktan sonra tencereye dizdiğiniz dolmaların üstüne dökerek kapağı kapalı olarak pişirin. Pişirdiğiniz dolmaları dilerseniz yoğurtla servis edebilirsiniz.