



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU DOLMA

8 adet kırmızı biber  
1 çorba kasesi ayıklanmış bulgur  
1 adet büyük boy soğan  
1 adet domates  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
1,5 çorba kasesi su  
Karabiber  
Tuz

Biberleri alacak büyüklükte bir tencerenin içine su koyup kaynatın. Biberler kaynayan bu suda üç dakika haşlanır. Diğer taraftan ince kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun. Soğanlar sarardıktan sonra ayıklayıp, yıkanmış bulgur ilave edin. İki dakika karıştırdıktan sonra rendelenmiş domates, karabiber ve tuz ilave edin. İki dakika daha karıştırdıktan sonra yarım çorba kasesi su ilave edin. Kısık ateşte suyunu çekmesini bekleyin. Daha sonra hazırlanan bu içi, biberlere doldurun ve dolmaları alabilecek borcama yerleştirin. Bir çorba kasesi kaynar su ekleyin 150 derecelik fırına koyun, 45 dakika pişirilir. Yoğurtla yiyin.