



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU BİBER DOLMASI

1 ay bardağı zeytinyağı
6 iri arliston biber
6 salçalık kırmızıbiber
1 su bardağı bulgur
2 domates
2 soğan
2 dal taze soğan
1 tatlı kaşığı tozşeker
1'er tatlı kaşığı kuşüzümü ve dolmalık fıstık
2 ay bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber
Nane
Yenibahar

Biberlerin sap kısımlarını kapak şeklinde kesip çekirdeklerini çıkarın. Domatesleri soyup küp küp doğrayın. Kuru ve taze soğanları temizleyip kıyın. Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğan ve taze soğanları soteleyin. Bulguru yıkayıp süzün ve soğanlara ekleyin. Domates, dolmalık fıstık ve kuş üzümünü ilave edin. Tuz, karabiber, tozşeker, nane ve yenibaharı serpip kavurun.

Hazırladığınız bulgurlu içle biberleri doldurup kestiğiniz kapaklarla kapatın. Dolmaları tencereye dizin. Üzerine sıcak su gezdirip orta ateşte kapağı kapalı olarak pişirin. Soğuk veya ılık servis yapın.

[ML® Bulgurlu Kuru Patlıcan Dolması için tıklayın](#)[ML® Bulgurlu Kabak Dolması için tıklayın](#)