



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KIRMIZI BİBER DOLMASI

350 g yağsız dana kıyması (tercihen buttan)
4 kırmızı dolmalık biber
4 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 soğan (doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
125 g mantar (temizlenip, ince doğranmış)
2 çorba kaşığı kereviz (ince doğranmış)
125 g bulgur
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
35 cl (1 1/2 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı sirke

Önce fırınınızı 200 °C'a ısıtın. Biberlerin üst bölümlerinden kapak kesip, saplarını çıkarak atıktan sonra, kapakları, zar biçiminde doğrayarak bir kenara bırakın. Biberlerin çekirdeklerini ayıklayın. Zeytinyağının 1 tatlı kaşığını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca soğanların yarısı, kekiğin yarısı, mantarlar, kerevizler, bulgur, tuzun yarısı ve karabiberin yarısını koyup, sık sık karıştırarak 5 dakika pişirin. Et (ya da tavuk) suyunu ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, tencerenin kapağını kapatarak (ara sıra açıp, karıştırın), bulgurlu karışımı bütün suyunu çekinceye kadar (yaklaşık 12 dakika), pişirin. Bu arada, yapışmayan bir tavaya kalan yağın 1 tatlı kaşığını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca kıyma, zar biçimi doğranmış biber parçaları, kalan soğanlar, kalan kekik ve sarımsağı koyup, sık sık karıştırarak, kıymanın rengi iyice kahverengileşinceye kadar (6 - 7 dakika) pişirin. Kalan tuz, kalan karabiber ve sirkeyi ekleyip, 30 saniye pişirdikten sonra; tavayı ateşten alın. Tencereyi de ateşten alıp, tavadaki kıymalı karışımı tenceredeki bulgurlu karışıma katın, iyice karıştırıp, bu harçla biberleri, taşıncaya kadar doldurun. Biber dolmalarını pek derin olmayan bir fırın kabına yan yana yerleştirip, kabın üstünü alüminyum folyoyla örterek, fırına verin ve dolmaları 25 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, dolmaları bir kenarda 5 dakika belettikten sonra, servis yapın.

[ML® Bulgurlu Kabak Dolması Videosu](#)