



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇEMENLİ BİBER TAVA

Yarım kilo Kırmızı Biber  
1 tatlı kaşığı Çemen  
1 tatlı kaşığı Domates Salçası  
4 çorba kaşığı Sıvı Yağ  
1/2 demet Maydanoz  
1 su bardağı Yoğurt  
4 diş Sarımsak  
Biraz tuz nane

Kırmızı biberleri yıkayalım. Daha sonra biberlerin çekirdek yataklarını çıkartıp ince şeritler halinde keselim. Tavaya sıvı yağı alıp kızdırdıktan sonra biberleri ilave edelim. Biberleri tahta kaşıkla arada bir karıştırarak yumuşayana dek sote edelim. Tuzunu ve nanesini ayarlayalım. Çemeni ve salçayı 1 fincan su ile karıştırarak biberlere ekleyelim. 10 dakika sonra tavayı ateşten alalım. Kabuklarını soyduğumuz sarımsakları döverek yoğurtla karıştıralım. Maydanozu ince ince kıyarak yoğurda ilave edelim. Daha sonra yoğurdu servis tabağına yayalım. ortasına kızarttığımız biberleri boşaltalım. Sıcak sıcak servis yapalım.