



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇEŐNİLİ DOLMA

Malzemeler:

2 adet renkli dolmalık biber
3 yemek kaőıđı köftelik bulgur (60 gram)
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
2 yemek kaőıđı sıvı yağ
2 adet domates
50 gram lor peyniri
Tuz karabiber

Hazırlanışı:

Dolmalık biberlerin tohumlarını çıkartın. Bulguru yıkayıp içine biraz sıcak su ilavesiyle yumuőamasını sağlayın. Domatesleri rendeleyin, yeőillikleri ince ince kıyın. Bir kaba bulguru, domates rendesini, yeőillikleri, lor peynirini, tuzunu ve karabiberini koyup karıőtırın. Biberlerin iini doldurun. Biberleri tencere dik olarak dizin, üzerine zeytinyağı gezdirip 15 dakika piőirin, servisi sıcak yapın.