



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ KIRMIZIBİBER DOLMASI

1 su bardağı bulgur
15 ceviz
200 gram kıyma
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1 soğan
Maydanoz
Tuz, karabiber, nane
8 kırmızı dolmalık biber

Rendelenmiş soğanı ve kıymayı kavurun. Üzerine bulguru koyup kavurmaya devam edin. Bir su bardağı suyla beş dakika pişirin. Maydanoz, kıyılmış ceviz ve baharatı ekleyip ocaktan alın. Kırmızıbiberlerin tohumlarını temizleyin, bulgurlu kıymalı karışımı içlerine paylaştırın. Fırında ya da tencerede pişirip ılınınca ikram edin.