



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ BİBER DOLMASI

Dolmalık Biber  
Orta Yağlı Kıyma  
Pirinç  
Soğan  
Domates  
Salça  
Maydanoz  
Karabiber  
Tuz

Tarif: 12-13 adet dolmalık biber yıkanır, üst saplarından ayrılır, içinin çekirdekleri çıkartılır. Bir kabin içinde yarım kg. orta yağlı kıyma, 1 büyük soğan, 2 domates rendelenir. 1 fincan pirinç, biraz tuz ve karabiber, doğranmış maydanoz eklenir. Ayrıca yağ koymuyorum çünkü kıymanın yağı yeterli geliyor. Kıymalı malzeme karıştırıp biberlere doldurulur. Üst kısmında hem domates dilimini yerleştirmek, hem de pirinçlerin şişmesini sağlayacak bir boşluk bırakmak gerekir. Biberlerin hepsini doldurup tepelerine domates dilimlerini de yerleştirdikten sonra düdüklü tencereye yerleştirilir. Bir bardak suda 1 kaşık salça karıştırılıp üzerine dökülür. Sonra dolmaların yarısını geçecek kadar su ilave edilir. Yaklaşık 10 dakika sonra indirilir. Yoğurtla servis edilir.

