



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BİBER DOLMASI

- 8 adet yeşil veya kırmızı biber
- 250 gram kıyma (isteğe bağlı olarak dana veya kuzu kıyma)
- 1 su bardağı pirinç
- 1 büyük soğan
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı nane (isteğe bağlı)
- 2 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı tereyağı (isteğe bağlı)

Pirinci bir kaseye alın ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. 15-20 dakika kadar bekletin ve suyunu süzün. Biberlerin üst kısmını kesip içini çıkarın. İçini çıkardığınız biberleri tuzlu suda bekletin. Soğanı ince ince doğrayın ve sıvı yağ ile tavada kavurun. Kavrulmuş soğana kıymayı ekleyin ve kıyma suyunu çekene kadar kavurun. Pirinci ekleyin ve birkaç dakika daha kavurun. Domates salçasını, tuzu, karabiberi, pul biberi ve isteğe bağlı olarak naneyi ekleyin. Karışımı iyice karıştırın. Hazırlanan iç harcı ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan iç harcı biberlerin içine doldurun. Biberlerin ağızlarını kapatabilirsiniz, ancak biberlerin şişmesini engellemek için üzerlerine ince dilimler halinde tereyağı koyabilirsiniz. Doldurulan biberleri büyük bir tencereye veya düdüklü tencereye yerleştirin. Üzerlerine sıcak su ekleyin ve tencerenin kapağını kapatın. Biberler yumuşayana kadar orta ateşte pişirin. Düdüklü tencere kullanıyorsanız, düdüğü çıktıktan sonra 15-20 dakika kadar pişirin. Pişirme işlemi tamamlandığında biber dolmalarını servis tabağına alın ve isteğe bağlı olarak üzerine yoğurt veya sos ekleyerek servis yapın.

