



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BİBER DOLMASI

MALZEMELER

8 orta boy dolmalık biber
4 küçük domates
2 çorba kaşığı tereyağı
2 küçük soğan
½ tatlı kaşığı un
½ tatlı kaşığı tuz
2 bardak et suyu
Harcı için;
400 gr. az yağlı koyun kıyması
1 çorba kaşığı tereyağı
8 küçük soğan
½ bardak pirinç
1 bardak su
1 tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı karabiber
½ bağ dereotu
½ bağ maydanoz
4 çorba kaşığı kıyılmış taze nane

YAPILIŞI

Önce fırınınızı orta hararete ısıtın. Ön hazırlık olarak dolmalık biberlerin saplarını içeri doru bastırarak çıkarıp atın. Çekirdeklerini biberleri ters çevirerek çıkarın. Domateslerin kabuklarını soyun. 2 domatesi ortalarından 2 defa keserek eşit 8 parçaya ayırın. Kalan 2 domatesi de çekirdeklerini temizledikten sonra iri zar biçimi doğrayın. Soğanı piyaz doğrayın. Pirinci ılık tuzlu suda ıslatıp yarım saat dinlendirin. Harcın soğanını yemeklik doğrayın. Dereotu ve maydanozu iyice kıyın.