



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BİBER DOLMASI

1 kg. orta boy dolmalık biber
500 gr. az yağlı dana kıyması
1 adet ince doğranmış büyük soğan
1 çay bardağı yıkanmış pirinç
1 çorba kaşığı domates salçası yada 2 domates
2 çorba kaşığı tereyağı yada margarin
maydanoz
tuz

Yıkayıp çekirdekleri çıkarılan biberler derince bir tencereye dizilir. Kıyma, soğan, pirinç, salça veya domates, maydanoz, tuz ve biraz su, ayrı bir kaptaki iyice karıştırılarak, dolmanın içi hazırlanır. Hazırlanan iç, biberlerin içine yerleştirilir ve biberlerin üzerinden kesilen kapaklar üzerlerine konur. Margarin veya tereyağı küçük parçalar halinde biberlerin üzerine konur, tencereye yarım fincan su ilave edilerek çok yavaş ateşte 1 saat kadar pişirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.