



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BİBER DOLMASI

12 tane biber
500 gr. az yağlı kıyma
1 tane soğan
3/4 kahve fincanı pirinç
1 demet dereotu
2 tane domates
Tuz
Karabiber
2 yemek kaşığı tereyağı

Kıymayı, çentilerek doğranmış soğanları, ayıklanıp sıcak ve soğuk suda yıkanmış pirinci, dereotunu, tuz ve biberi, kabukları soyulup küçük doğranmış domatesleri bir kaba koyunuz. Yarım fincan su ilâve ediniz. Hepsini yoğurarak karıştırınız. Biberlerin sap kısımlarını kapak gibi içten kesip çıkarınız. İçlerini temizleyiniz, yıkayınız. Sulu kıymayı biberlerin içine pişerken kabarcığı için, çok sıkıştırmadan doldurunuz. Hepsinin üstüne yağdan birer parça koyunuz ve çıkardığınız sapları, dolmaların üstüne tekrar kapak gibi kapatınız. Dolmalar tek sıra halinde dizilmelidir. Suyu biberlerin yarısını örtecek kadar konulmalı.