



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BİBER DOLMASI

12 adet orta boy biber
3 adet küçük domates
1 çorba kaşığı tepeleme yağ
2 küçük soyulmuş soğan
2,5 su bardağı et suyu (yoksa su)
1 adet iri domates, soyulup ince kıyılmış
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı un

İçi:

10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)
3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)
3/4 su bardağı et suyu (veya su)
1 çorba kaşığı tuz
Az karabiber
500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması
1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Dolmanın hazırlanışı:

1) Biberlerin saplarını ve çekirdeklerini üstten bıçağın ucuyla keserek çıkarıp yıkayınız ve susuz olarak bir tabağa çıkarınız.

2) Domateslerin saplarını çıkarıp 4'e bölünüz ve biberlerin içlerini dolma içi ile doldurup ağızlarına kabuk kısmını dışarı getirerek birer parça domates yerleştiriniz. Ve domatesli kısmı yukarı getirerek biberleri küçük bir kuşhaneye diziniz.

3) Başka bir kuşhaneye yağı koyup eritiniz.

4) İçine soğanı ve unu koyup 1 dakika kavurup suyunu ve tuzunu ilâve ediniz. Bir kere kaynatıp dolmanın üzerine dökünüz.

5) Domatesini serpip ağzını kapatınız. Ağır ateşte 1 saat pişirip servis yapınız.