



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BİBER DOLMASI

MALZEME (4 kişilik)  
500 gram dolmalık biber  
250 gram kıyma  
1 avuç pirinç  
1 soğan  
Yarım demet maydanoz  
Bir kaşık margarin  
Tuz  
Karabiber.

Biberleri yıkayın. Sap kısmının yarım santim altından kesip içini temizleyin. Hazırladığınız dolma içini sıkıştırmadan doldurun. Ağızlarına, biberin üzerinden çıkardığınız kapakları veya birer dilim domatesi koyun. Çelik tencerenize ağızları yukarı gelecek şekilde yerleştirin. Çok kısık ateşte 40-45 dakika pişirin. Biberler yumuşayınca ocaktan indirin, 5-10 dakika dinlendirdikten sonra servis yapın.