



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BİBER DOLMASI

1/2 kg. kıyma
2 soğan
2-3 domates veya 1 kaşık salça
1/2 su bardağı pirinç
1/2 demet maydanoz
1 çorba kaşığı margarin
karabiber
6 dolmalık biber

Kıymayı, ince kıyılmış soğan ve ayıklanıp yıkanmış pirinçle karıştırın. Fındık büyüklüğünde doğranmış domatesler ile ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber ve kıymayı (az yağlı ise margarinle) yoğurun. Dolma içinin sert olmaması için biraz su ilave edin. Hazırladığınız bu içi biberlere, derseniz domateslere doldurup pişirin.