



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GÜNEYBATI BIBER BARDAĞI

### MALZEMELER

- 3 su bardağı haşlanmış pirinç
- 5 adet kırmızı, sarı veya yeşil dolmalık biber (ortadan ikiye bölünmüş)
- 1/3 su bardağı ince doğranmış soğan
- 1/2 şeker kaşığı zeytinyağı
- 1,5 su bardağı domates ve kırmızı biber (küp şeklinde doğranmış)
- 1 su bardağı mısır konservesi
- 1/2 su bardağı doğranmış cheddar peyniri

### HAZIRLANIŞI

Biberleri bir tencerede sıcak suda hafif haşlayın. Haşlandıktan sonra sudan çıkarıp suyunu süzün. Bir tavaya yağı koyup kızdırın. İçine, ince kıyılmış soğan ve sarımsağı pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinç, domates, kırmızı biber ve mısırı ilave edip soteleyin. Haşlanmış olduğunuz biberlerin içine bu harçtan doldurup fırın kabına dizin. Üzerine peynir serpiştirip 350 derece fırında 5-10 dakika peynir eriyene kadar pişirin.

(6 kişilik)

Her servis 113 kalori, 3 gr protein, 2 gr yağ, 20 gr karbonhidrat, 1 gr doğal lif, 4 miligram kolesterol ve 248 miligram sodyum içerir.