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 sarmısağı pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinç, domates, kırmızı biber ve mısırı ilave edip soteleyin. Haşlamış 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 serviis 113 kalori, 3 gr protein, 2 gr yağ, 20 gr karbonhidrat, 1 gr doğal lif, 4 miligram kolesterol ve 248 miligram sodyum içerir.

© lezzetler.com tarif no:2184 • adı:GÜNEYBATI BIBER BARDAĞI • gönderen:nedimex • indirme tarihi:22.05.2024 - 10:06