



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BİBER DOLMASI

- 1 kg dolmalık biber
- 1 demet ıspanak
- 1 adet rende kuru soğan
- 1 orba kaşığı salça
- 1 ay bardađı pirinç
- 150 gr kıyma
- 1 ay kaşığı karabiber
- 2 ay kaşığı tuz
- 1 ay bardağı sıvıyağ
- Üzeri için:
- 4 adet orta boy domates

İspanak çok ince kıyılır ve tuzla ovarak soldurulur. Üzerine biber dışındaki malzemeler eklenir ve karıştırılır. Oyulmuř biberlere gevşek doldurulur. Ağızlarına doğranmış domates konur. Tencereye dizilir. Üzerine 2 su bardağı su gezdirilir. Orta ateşte yaklaşık yarım saat pişirilir.