



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAVURMALI BİBER DOLMASI

1 kg dolmalık biber
1,5 su bardağı pilavlık bulgur
2 baş soğan
250 gr kavurma
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı ayçiçek yağı
Domates

Kavurma çok ince doğranır. Maydanoz küçük küçük kıyılır. Soğan da ya rondo da ya da elde doğranır. Yıkanmış bulgur, kuru nane, salça, tuz ve ayçiçek yağı eklenir. Harç güzelce karıştırılır. Oyulmuş biberlerin içine çok gevşek bir şekilde doldurulur. Her birine domates konur ve tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. Isınınca ateş azaltılır. 40 dakika kadar pişirilir.