



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI BİBER DOLMASI

7 adet kırmızı biber
1 büyük soğan
2 diş sarımsak
1 büyük havuç
1 su bardağı bulgur (orta boy)
1/2 su bardağı ceviz
2 avuç dolusu kuru üzüm
1 tatlı kaşığı paprika
Karabiber
Tuz
Zeytinyağı

Bulguru yıkayıp 20 dakika sıcak suda bulguru ıslatın. 1 su bardağı bulgura 2 su bardağı sıcak su yeterlidir. Soğan ve 2 diş sarımsağı doğrayın ve havucu rendeleyin. Yüksek ateşte bir tencerede biraz zeytinyağı ve su ile sarımsak ile soğan kavrulur. Rendelenmiş havuçları ekleyin yumuşatın. Kuru üzüm, cevizi koyup baharatlar ile tatlandırın, sürekli karıştırın.En sonunda süzdüğünüz bulguru ekleyin. Karıştırın. Kırmızı biberlerin içlerini boşaltın. Bulgurlu harç ile doldurup küçük bir fırın kabına yerleştirin. Zeytinyağı dökün ve 1 fincan tuzlu su ile 10-15 dakika boyunca 200 derece sıcaklıkta pişirin. Sarımsaklı yoğurt ile servis yapabilirsiniz.

