



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZI BİBER DOLMASI

Malzemeler

- 1 su bardağı kırmızı köz biberi
- 2 su bardağı bulgur
- 4 domates
- 4 soğan
- 4 diş sarımsak
- 2 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1'er çay kaşığı nane ve yenibahar
- 2 su bardağı sıcak su
- Yarım limon suyu
- 3-4 dal maydanoz
- Tuz
- Karabiber

Kırmızı biberleri yıkayıp kurulayın. Sap kısımları kesip çekirdeğini çıkarın. Bulguru yıkayıp süzün 2 domatesi kalın dilimler halinde kesin. Kalan domateslerin kabuklarını soyup küçük küçük doğrayın. Soğanları ince ince doğrayın, sarımsakları ezin. Zeytinyağını tencerede kızdırıp soğan ve sarımsakları pembeleştirin. Küp doğranmış domatesi ekleyip koyulaşmaya kadar pişirin. Bulgur, kuşüzümü, tuz, karabiber, nane, yenibahar ve tozşeker ilave edip karıştırıp ateşten alın. Hazırladığınız bulgurlu karışıma biberleri doldurun. Ağız kısımlarını domates dilimleriyle kapatın. Dolmaları tencereye yanyana dizin. Üzerine limon suyunu gezdirerek dökün ve sıcak suyu ilave edin. Kapağı kapalı olarak, kısık ateşte biberler yumuşayınca kadar pişirin. İlininca servis tabağına dizip soğuyuncaya kadar buzdolabında bekletin. Üzerini ince kıyılmış maydanozla süsleyip servis yapın.