



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KISIRLI BİBER DOLMASI

18 adet küçük dolma biberi

Kızartma yağı

Kısır için:

1 kase ince bulgur

1 kase ılık su

4 adet taze soğan

1 çorba kaşığı biber salçası

Yarım demet maydanoz

1 adet limon

1 kahve fincanı zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz

Biberler oyulur, yıkanır, suyu süzülür. Tavada, bol yağda kızartılır. İnce bulgurun üzerine ılık su konur, 10 dakika bekletilir. Sonra zeytinyağı ve salça ilave edilir. İyice karıştırıldıktan sonra ince kıyılmış maydanoz ve soğan katılır. Tuz ve limon suyu eklenir. Biraz daha karıştırılır. Kızarmış biberlerin içine doldurulur. Servis tabağına dizilir. Garnitür olarak tüketilir.