



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIRLI DOLMA

1 kg ufak dolma biberi
1,5 su bardağı ince bulgur
6 adet taze soğan
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı biber salçası
1 adet limon
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
Kızartma yağı

Biberler oyulur, sıvıyağda kızartılır. İnce bulgura 1 bardak su eklenir, karıştırılır, 10 dakika bekletilir. Salça ve zeytinyağı eklenir, karıştırılır. Sonra kıyılmış soğan, maydanoz, tuz ve limon suyu eklenir ve karıştırılır. Kızarmış biberlerin içine doldurulur. Servis tabağına dizilir.