



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KIRMIZI BİBER DOLMASI

www.miele.com.tr

4 adet kırmızı dolmalık kapy biberi
250 gr dana dös kıyma
1 tatlı kaşığı çekilmiş karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 orta boy kuru soğan
4 tatlı kaşığı tepeleme esmer piring
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı biber salçası

İnce kıyılmış soğan ve sarımsağı zeytinyağında çok az pembeleştirin. Kıyma ve diğer malzemeleri ekleyip karıştırın ve harcı ayıklayıp temizlediğiniz biberlerin içine doldurun. Biberlere kürdan ile 3-4 delik açın ve 100 derece buharlı fırında 30 dakika pişirin. Pişen dolmaları 220 dereceye ısıtılmış fırına bir fırın tepsisi ile koyup üstlerini çok az yakın (7-8 dakika kadar). Sıcak olarak süzme yoğurt ile servis edin.

Not: Buharlı fırın kullanmıyorsanız tencereye 1 su bardağı su ilave edin ve kısık ateşte 45 dakika pişirin.

