



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZARMIŞ BİBER DOLMASI

6 adet renkli biber  
2 kaşık zeytinyağı  
400 gr. kıyma  
1 çorba kaşığı salça  
1 çay kaşığı pul biber  
2 diş sarımsak  
2 yumurta  
1'er su bardağı un ve galeta unu

Biberleri kaynayan suda iki dakika haşlayın. Üst kısımlarından kapak şeklinde kesip tohumlarını temizleyin. Kıymayı zeytinyağında kavurun. Üzerine salça, pul biber, kıyılmış sarımsak ve tuz ekleyip beş dakika pişirin. Harcı biberlere doldurun. Bu arada yumurtaları bir tutam tuzla çirpin. Dolmaları önce una, sonra yumurtaya, son olarak da galeta ununa bulayıp kızartın.