



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ BİBER DOLMASI

Malzemeler

10-12 adet uzun yeşil dolmalık biber (kırmızı uzun salçalık biber de kullanabilirsiniz)

İç harcı için;

2 su bardağı yeşil mercimek

1/2 su bardağı kalın pilavlık bulgur

2 adet orta boy kuru soğan

3 diş sarımsak

1 yemek kaşığı domates salçası

1 çay kaşığı tuz, karabiber

4 yemek kaşığı sıvıyağ

varsa 2 yemek kaşığı ince kıyılmış taze nane

1 demet ince kıyılmış maydanoz

1 çay kaşığı kimyon, kırmızı pul biber, yenibahar

Yapılışı:

Dolmanın iç harcını hazırlamak için; soğanları çok ince yemeklik, sarımsakları pirinç tanesi büyüklüğünde doğrayın. Bulgur ve mercimeği yıkayıp süzün. Sıvıyağın 2 yemek kaşığı kadarını, soğan, sarımsak, bulgur ve mercimeği geniş bir tencereye koyun. Orta ısı ateşte karıştırarak 5 dakika kadar kavurun. Salça, tuz, karabiber, kimyon, pulbiber ve yenibaharı ilave edip 4-5 dakika daha kavurun. 1 su bardağı sıcak su ekleyip 5 dakika daha, mercimekler iyice yumuşayınca kadar pişirin ve ocaktan alın. İncecik kıyılmış maydanozu da katıp soğumasını bekleyin. Dolmalık biberlerin saplarını kapak gibi kesin. İçlerini temizledikten sonra yıkayıp süzün. Mercimekli harcı biberlerin içine paylaşın. Kalan 2 yemek kaşığı sıvıyağı geniş bir tencereye gezdirin. Hazırladığınız dolmaları ağız kısımları yukarıya bakacak şekilde tencereye yerleştirin. 2 su bardağı sıcak suyu dolmaların üzerine gezdirip düz bir porselen tabakla üzerlerini kapatın, (sıcak suya hazır tavuk bulyon katabilirsiniz) Dolmayı önce orta ısı ateşte, kaynayınca kadar pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısip kısık ateşte 25-30 dakika, biberler iyice yumuşayınca kadar pişirip ocaktan alın.

Not: isterseniz mercimekli harca yarım çay kaşığı toz köri katabilirsiniz. Bu yemeğe çok yakışacaktır.