



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU BİBER DOLMASI

1 kg dolma biber
1 su bardağı nohut
250 gr kıyma
1 çay bardağı bulgur
1 adet kuru soğan
Yarım demet dereotu
Yarım demt maydanoz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay bardağı sıvıyağ

Nohut haşlanır, suyu süzülür. Yeşillikler ve soğan kıyılır. Bütün malzeme birleştirilir, karıştırılır. Biberler oyulur. İç, biberlerin içine doldurulur. Tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı su ilave edilir. Kapak kapatılır. Kaynamaya başlayınca ateş kısılır ve yarım saat pişirilir.