



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ KIRMIZI BİBER DOLMASI

6 kırmızıbiber ?
4 haşlanmış patates ?
200 gram ıspanak ?
4 orba kaşığı zeytinyağı ?
3 diş sarımsak ?
Yarım demet taze soğan ?
Yarım demet maydanoz ?
Tuz, karabiber ?
1 su bardağı sarımsaklı yoğurt

Biberlerin içlerini temizleyin, tuzlu suda 15 dakika kadar haşlayıp soğuk suya atın. Haşlanmış patatesleri doğrayın. Ispanak yapraklarını bir miktar tuzla ovup, sündürün, patatese katın. Zeytinyağı ve ince doğranmış taze soğanı, maydanozu da ilave edip iyice karıştırın. Bu harcı biberlerin içlerine doldurun. Servis tabağına dizip sarımsaklı yoğurt gezdirin. Ilık ya da soğuk sunulabilir.