



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE DOLMASI

6 adet kırmızı biber
2 adet patates
8 adet sivri biber
4 çorba kaşığı sıvı yağ
Bir tutam tuz
Sos İçin:
1 kase Sarımsaklı yoğurt

Kırmızı biberler közlenip kabukları soyulur. Tohumları çıkartılıp içi temizlenir. Diğer yanda iri doğranmış sivri biber teflon tavada sıvı yağ ile kavrulur. Kavrulan biberler yağları süzülüp bir başka kaba alınır. Kabukları soyulup küçük küçük doğranıp biberlerin kavrulduğu tavada sürekli karıştırarak kavrulur. Pişince biberlerin yanma alınır. Tuzlanıp karıştırılır. Közlenmiş biberlerin içine doldurulup servis tabağına ters çevrilip üzerlerine sarımsaklı yoğurt dökülür ve servis yapılır.