



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BİBER DOLMASI

10 adet dolmalık biber
Yarım su bardağı
5 çorba kaşığı sıvıyağ
3 adet patlıcan
7 adet çarliston biber
3 adet domates
5-6 dal maydanoz
Yarımşar çay kaşığı kimyon ve karabiber
Yeteri kadar tuz
Servis için:
Süzme yoğurt

Dolmalık biberleri yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Daha sonra yarım su bardağı sıvıyağda çevirerek hafifçe kızartın. Patlıcanları alacalı soyup, küçük küpler şeklinde doğrayın. 3 çorba kaşığı sıvıyağı tavada ısıtıp, patlıcanları ekleyin ve yumuşayana dek karıştırarak pişirin. Biberleri küp doğrayıp, başka bir tavada 2 çorba kaşığı sıvıyağda soteleyin. Kabukları soyulup, küp doğranmış domates ve kıyılmış maydanoz ilave edip, domates yumuşayana dek pişirin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp, kimyonu ekleyin. Daha sonra patlıcanla karıştırıp ocaktan alın ve ılınmaya bırakın. Dolmalık biberlerin içlerine patlıcanlı karışımı pay edip, süzme yoğurtla servis yapın.

