



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KIRMIZI BİBER DOLMASI

6 adet kırmızı biber
2 adet havuç
1 adet kabak
1 adet kuru soğan
2 bardak pirinç
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı nane
150 gr sıvı yağ
1 yemek kaşığı salça

Yağı tencereye koyun. Soğanı biraz kavurup küp küp doğradığınız kabakları ve havuçları ekleyin. Pirinci ve salçayı koyup 2 bardak kaynar su ekleyin. Baharatları ekleyip tuzunu ayarlayın, karıştırın ve pişmeye bırakın. (Pilava göre daha az pişeceği için içine 2 bardak su ekleniyor.) Suyunu çekince yıkayıp ayıkladığınız biberlerin içine doldurun. Kestiđiniz biber tepelerini kapak yapın. Fırın kabını yağlayıp dolmaları yerleştirin. 180 derecede pişirin.

