



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SARI BİBER DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

4 dolmalık sarı biber

İç harcı için:

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1 soğan

1 kabak

Yarım su bardağı kurutulmuş domates

Yarım su bardağı haşlanmış yeşil mercimek

Tuz

Karabiber

3 dal taze soğan

4~5 dal fesleğen

Dolmalık sarı biberleri yıkayın. Uzunlamasına ikiye kesip çekirdeklerini çıkartın. İç harcını hazırlamak için zeytinyağını ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Küp doğradığınız kabak ve kurutulmuş domatesleri ekleyip soteleyin. Sebzeler yumuşamaya başlayınca haşlanmış mercimeği ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Ocaktan almadan önce ince kıydığınız yeşillikleri ekleyin. İç harcınızı biberlerin içine doldurup geniş bir tencereye alın. Üzerine çok az su ilave edip biberler yumuşayınca kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

