



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SARI BİBER DOLMASI

6 adet sarı biber
Birer adet patlıcan, kabak, patates ve havuç
5-6 adet mantar
2-3 çorba kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
Kızartmak için:
Sıvı yağ
Sos için:
1 adet soğan
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
2 adet büyük boy domates
1 adet sivri biber
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 adet kesme şeker
2 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı tuz
Yeteri kadar karabiber

Sos için soğanı kıyıp zeytinyağında pembeleşene dek kavurun. Doğranmış sarımsak ekleyip karıştırın. Kabukları soyulup küçük doğranmış domates ilave edin. Ardından kıyılmış biber katın. Salçaları, kesme şekeri, tuz ve karabiberi ekleyip pişirin. Ocaktan alıp kıyılmış maydanoz ilave edin ve karıştırın. Ayrı bir yerde sarı biberleri yıkayıp kuruladıktan sonra sıvı yağda kızartın. Patlıcanları alacalı soyup küp küp doğrayın. Kalan sebzeleri de küp küp doğrayıp, ayrı ayrı sıvı yağda kızartın ve fazla yağın almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. Sosla karıştırıp kenara alın. Sarı biberlerin çekirdek yataklarını çıkarıp, ortalarına sebzeli soslu karışımı pay edin.