



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ŞEHİRİYELİ MERCİMEKLİ BİBER DOLMASI

1 kilo dolmalık biber  
350 gram kıyma  
1 çay bardağı arpa şehriye  
2 adet soğan  
1 yemek kaşığı salça  
Yarım demet maydanoz  
2 adet domates  
4 yemek kaşığı margarin  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı yenibahar  
1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek  
2 tatlı kaşığı tuz

Dolma biberlerin sap kısımlarını bıçakla kısaltıp, üst kısımlarını dolma biberlere kapak olacak şekilde komple ayırın.

Çekirdeklerini temizleyip yıkadığınız biberlerin içlerini tuzlayın. Büyük bir kaptaki kıyma, ince doğranmış soğan, salça, kıyılmış maydanoz, haşlanmış yeşil mercimek, rendelenmiş domates, margarin ve arpa şehriyeyi karıştırın.

Karabiber ve yenibaharı da kattıktan sonra harmanlayarak yoğurun. Dolma biberlerin içlerini bu harçla fazla sıkı olmayacak şekilde doldurun.

Üzerlerine birer domates halkası ve kestiğiniz biber saplarını yerleştirip ağzını kapatın.

Yayvan bir tencereye yerleştirin. 1 su bardağı kaynar su ilave edip, ağır ateşte 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.