



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİYAH FASULYELİ ESMER PİRİNÇLİ FIRINDA BİBER DOLMASI

- 6 adet istediğiniz renk dolmalık biber
- 1 adet kuru soğan
- 2 su bardağı kahverengi pirinç
- 1 adet domates
- 1 su bardağı haşlanmış siyah fasulye
- 2 yemek kaşığı margarin
- yarım su bardağı yağsız çedar peyniri rendesi
- biraz tuz, karabiber
- 2 su bardağı tavuk suyu

Dolmalık biberlerin üst kapaklarını kesip çıkarın, içini temizleyin.

Pirinç ılık suda 20 dk bekletip süzün.

Margarini tencereye alın soğanı ince kıyarak ekleyip soteleyin. pirinci ekleyin 1-2 dk sotelemeye devam edin. Domatesi doğrayarak ekleyin 2 dk sonra siyah fasulyeleri ekleyip bir iki karıştırıp, tuzunu karabiberini ayarlayıp ocağı kapatın.

Biberleri iç malzemesiyle doldurun, fırın tenceresine sıralayın.

2 su bardağı kaynar tavuk suyu döküp ön ısınmış fırında yaklaşık 40 dk pişirin. (ilk 20 dk ağız kapalı pişsin; sonra suyunun durumuna bağlı açabilirsiniz) Fırından alıp üzerlerine çedar rendesi koyup tekrar fırına verin, 10 dk daha pişirip alın.

