



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BİBER DOLMASI

500 gr dolmalık biber
1 adet kemiksiz tavuk göğsü
2 adet soğan
1 çay kaşığı biber salçası
1 adet tavuk suyu tablet
25 gr yağ
Yarım demet maydanoz
1 fiske kimyon
1 fiske kırmızı biber
1 çay kaşığı tuz
1 fiske kara biber
1 diş sarımsak
1 su bardağı pirinç
1 adet domates
2 su bardağı su

Dolmalık biberleri ayıklayın, tavuk etini inçe inçe kıyın, soğanı yemeklik doğrayın. Tavuk suyu tableti, salça, tuz, yağ, baharat ve inçe kıyılmış maydanozu karıştırın. Dövmüş sarımsağı, yağın ve 1 su bardağı pirinç ekleyin. Malzemeleri iyice yoğurun. Hazırladığınız harcı biberlerin içine dolburun. Domatesleri dilimleyin biberlerin üzerine kapak yapın. Dolmaları tencereye yerleştirin. 2 su bardağı suyu ilave edin. 10 dakika pişirin. Ateşten aldığınız dolmaları, tepsiye dizin tenceredeki suyu dolmaların üzerinden gezdirin 200 dereceli önceden ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin, sıcak servis yapın.