



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

YOĞURTLU KIYMALI BİBER DOLMASI

Fatih Belediyesi

8-10 adet orta boy dolmalık biber
1 orta boy kuru soğan
150 g kıyma
2 adet domates
1 çay bardağı siyez bulguru veya iri bulgur
1 yemek kaşığı salça
Pul biber
Karabiber
Tuz
Maydanoz
1 yemek kaşığı sıvı yağ
Dolmaların ağız kısmını kapatmak için:
1 adet domates
Sosu için:
1 yemek kaşığı salça
Sıcak su
Yanında:
4 yemek kaşığı yoğurt
1 diş sarımsak

Biberlerin kapakları çıkartılarak içleri boşaltılır.
Yıkılır ve suyu süzülmesi için süzgece alınır.
Tüm malzemeleri doğrayıp karıştırın.
Biberlerin içleri doldurularak üzerlerine domates ile kapak yapın ve tencereye dizin.
Sos için salçayı sıcak suda çözdürün.
Dolmaların üzerlerinden gezdirerek tencereye dökün.
Dolmaların yarısını geçecek kadar sıcak su ilave edilerek kapağı kapatın ve orta ateşteki ocağa alıp pişirin.
Yanına sarımsaklı yoğurt ilave ederek tüketebilirsiniz.



