



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMASI

20-25 adet dolmalık biber
1 adet iri kuru soğan
1 çorba kaşığı çamfıstığı
1 çorba kaşığı kuşüzümü
yarım şar demet maydanoz, dereotu, nane
3 adet orta boy domates
1,5 su bardağı pirinç
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı yenibahar
2 çay kaşığı tuz
1,5 çay bardağı zeytinyağı

İnce kıyılmış soğan zeytinyağında pembeleştirilir, üzerine çamfıstığı ve kuşüzümü atılır, kuşüzümü şişince yıkanmış pirinç katılır birkaç dakika kavrulur, üzerine domates rendesi, ince kıyılmış yeşillikler, 1 su bardağı su ve baharatlar katılır, ateşten alınır, kapaklı olarak 15 dakika dinlendirilir, hazırlanan iç, dolma biberlerini üçte ikisine doldurulup, üzerlerine domates dilimi katılır, tencereye dizilir. 1,5 su bardağı sıcak su gezdirilir, orta ateşte yarım saat pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servis edilir.