



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMASI

Malzeme:

12 adet dolmalık biber  
12 tatlı kaşığı Bizim Mutfak Pilavlık Pirinç  
1 çay bardağı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı  
1 çorba kaşığı kuru nane  
3 adet domates  
2 adet soğan  
Yarım demet Taze nane  
Yarım demet maydanoz  
Üzeri için :  
dilimlenmiş domates

Biberlerin çekirdeklerini temizledikten sonra yıkayıp süzün. Bir kaptaki iyice yıkanmış ve süzölmüş pirinci, rendelenmiş soğan ile domatesi, ince kıyılmış yeşillikleri, zeytinyağını, tuzunu ve baharatını ekleyin. İyice karıştırın. Hazırladığınız iç malzemeyi dolmaların içine fazla sıkıştırmadan doldurun. Biberlerin üzerlerini kabuklu domates dilimleri ile kapatın. Tencereye dizin. Biberlerin yarısına gelecek kadar su ekleyin ve üzerlerine ısıya dayanıklı bir tabak yerleştirin. Sonra tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Ilık veya soğuk servis yapın.