



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMASI

1 kilo dolmalık biber  
2 ay bardağı pirinç  
2 adet soğan  
1 demet maydanoz  
2 yemek kaşığı kuru nane  
1 ay bardağı zeytinyağı  
Tuz  
Karabiber, pul biber

Dolmalık biberleri temizleyin. Pirinci ayıklayıp yıkayın. Maydanozu yıkayıp ince ince kıyın. Soğanı soyup kıyın. Pirinç, zeytinyağı, maydanoz, tuz, pul biber ve soğanı, birlikte iyice karıştırın. Karışımı biberlerin içine fazla sıkıştırmadan doldurun. Tencereye dizin. Üzerine 1-2 su bardağı su ilave edip pirinçler yumuşayınca kadar pişirin. Ocaktan indirip üzerine, kuru naneyi dökün ve bu şekilde 5 dakika demlendirin. Servisi sıcak sıcak yapın.

---