



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI RENKLİ BİBER DOLMASI

2 adet orta boy kuru soğan
9-10 adet renkli dolmalık biber
2 adet rendelenmiş domates
2 su bardağı bulgur
6 yemek kaşığı zeytinyağı
1/3 demet maydanoz
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı yeni bahar
2 yemek kaşığı kuş üzümü
2 yemek kaşığı çamfıstığı
4 su bardağı su
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1/2 limon suyu
Servis ederken:
Karışık taze otlar

Kuş üzümünü ılık suda 5 dakika bekletin ve süzün. Yeşil ve kırmızı dolmalık biberlerin içlerini çıkarın. Kestiğiniz saplı kısımları dolmaya kapak yapmak için bir kenara alın. Bir kaba bulguru koyun. Üzerine ince kıyılmış soğanı ve maydanozları, rendelenmiş domatesi ve sarımsağı ekleyin. Ardından sırasıyla çamfıstığını, kuşüzümünü, tüm baharatları, tuzu ve şekerini ilave ederek harmanlayın. Hazırladığınız harcı eşit şekilde biberlere doldurun. Ayırdığınız saplı kısımları üzerlerine kapatın. Dolmaları yayvan bir tencereye yerleştirin. Üzerine limon suyunu, tuz, şeker ve suyu ekleyerek tencerenin ağzını kapatın ve yaklaşık 1 saat pişmeye bırakın.

