



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## FIRINDA BİBER DOLMASI



1 kg. dolma biberi  
3 adet orta boy kuru soğan  
1,5 su bardağı pirinç  
Yarım çorba kaşığı domates salçası  
Yarım demet taze nane  
Yarım demet maydanoz  
Yarım demet dereotu  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay bardağı sıvıyağ  
Sosu İçin;  
4 adet orta boy domates  
Yarım çorba kaşığı domates salçası  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
1,5 su bardağı su  
Üzeri İçin;  
1 adet iri domates

# İlk işlem olarak sos hazırlanır; tencereye sıvıyağ ve salça konur, birkaç dakika kavrulur.

# Üzerine rendelenmiş domates ve tuz ilave edilir, domates göz göz olana kadar pişirilir. Sıcak su ilave edilir, bir taşım daha kaynatılır.

# Soğanlar ince kıyılır, tuzla oarak gevşetilir. Üzerine Yıkanmış pirinç, salça, sıvıyağ, kıyılmış maydanoz, dereotu, nane ve tuz eklenir, karıştırılır.

# Hazırlanan iç, oyulmuş dolma biberlerine gevşek bir şekilde doldurulur, üzerine de biraz boşluk bırakılır.

# Dolmalar bir fırın kabına dizilir, ağızlarına doğranmış domates konur. Sos gezdirilir, fırın kabının üzeri alüminyum folyo ile sıkıca kapatılır.

# Dolma Önceden ısıtılmış 200 derece fırında en az 40 dakika pişirilir.

# Ilık olarak servise sunulur.

**Not: Soğanı ovmak yerine, az ateşte kısa süre de kavrulabilir.**