



## Etli biber dolması

9 adet biber dolması / Süre: yaklaşık 1 saat

### Malzemeler

150 g kıyma

160 g beyaz pirinç

- Pirinci, su berraklaşana kadar bir süzgeç içinde yıkayın.

9 adet dolmalık biber (1008 g net)

- Dolmalık biberlerin tepesini kesip çekirdeklerini çıkararak içini boşaltın. Dolmalık biberlerin tüm çekirdeklerinin çıkarıldığından emin olun.
- Dolmalık biberlerin içini ve dışını güzelce yıkayın.
- Dolmalık biberlerin altını bıçakla birkaç yerinden delin.

**i** Dolmalık biberler daha keskin bir tada sahiptir ve biber ailesine daha yakındır. Bu tadı tercih etmiyor musunuz? Paprika biberleri kullanabilirsiniz. Ancak bu durumda pişirme süresinin biraz daha uzun olacağını unutmayın.

**💡** Tam bir öğün olarak hazırlamak istiyorsanız kişi başı 3 adet dolmalık biber hazırlayın.

1 adet orta boy domates (net 142,5 g)

- Domatesi 4'e bölün, içini çıkarın ve ardından küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet orta boy ince doğranmış soğan (net 106 g)

2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (20 g)

2 yemek kaşığı domates salçası (1 kaşık iç harcı için, 1 kaşık pişirme suyu için) (70 g)

½ yemek kaşığı kırmızı biber salçası (acı biber salçası)(17,5 g)

1 avuç kıyılmış yassı maydanoz

1 avuç taze kıyılmış dereotu

Kuru nane

Toz biber

Arzu ettiğiniz kadar biber ve tuz

### Yapılışı

1. Kıyma, beyaz pirinç, soğan, maydanoz, 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı, 1 yemek kaşığı domates salçası, sambal oelek ve baharatları geniş bir kapta kaşık ve/veya eliniz ile karıştırın.
2. Dolmalık biberleri ağzına kadar iç harçla doldurun ve üzerlerine 'hafifçe' bastırın.  
**⚠** Biberleri çok fazla doldurmadığınızdan ve üzerlerine çok sert bastırmadığınızdan emin olun. Bu durumda iç harç pişmeyebilir.
3. Dolmalık biberlerin üzerini küp küp doğranmış domateslerle kapatın.
4. Dolmalık biberleri dik duracak şekilde bir tencereye dizin.
5. 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı ve 1 yemek kaşığı domates salçasını bir bardakta karıştırın ve damak tadınıza göre tuz ekleyin.
6. Bu karışıma (bardak dolana kadar) kaynar su ekleyin ve iyice karıştırın.
7. Karışımı tenceredeki dolmalık biberlere ekleyin ve biberlerin üzerini geçecek kadar kaynar su ekleyin.
8. Dolmalık biberleri kaynamaya bırakın ve ardından iç harç pişene kadar (yaklaşık 30 dakika) kısık ateşte pişirmeye devam edin.  
**⚠** Pirinç tanelerinin yeterince yumuşak ve pişmiş olup olmadığını kontrol edin.
9. Türk yoğurdu ve/veya karışık salata ile servis yapın.



### **PÜF NOKTASI**

Biber dolmaları bitmedi mi? 1 güne kadar buzdolabında üstü kapalı olarak saklayabilir ve mikrodalgada ısıtarak tüketebilirsiniz.

### Besin değeri (1 dolma)

Enerji (kcal)	132
P (g)	6,4
Y (g)	2,9
KH (g)	18,3
KH porsiyonu	yaklaşık 1,4