



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Pimientos verdes rellenos con aceite de oliva

Zeytinyağlı Biber Dolması



30 pimientos verdes  
1+1/2 vaso de arroz  
3/4 vaso de aceite de oliva  
3 cebollas, de gran tamaño  
4 tomates, de gran tamaño  
1 cucharadita de pimienta pegar  
1 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharada de menta seca  
10 tallos de perejil  
2 cubo de azúcar

Para cubrir:  
2 tomates duros

- # Resto el arroz en agua caliente durante unos 15-20 minutos.
- # Corte la cebolla finamente, rehogar con aceite de oliva durante unos minutos, luego agregar el arroz, y luego espolvoree sal y pimienta negro sobre él.
- # Cuando se cocinan en parte, añadir 1 taza de agua caliente y los tomates rallados.
- # Cocine a fuego medio hasta que se absorba todo el líquido.
- # Justo antes de retirar de la estufa añadir menta seca y tallos de perejil finamente en rodajas, y cubrir la tapa, el resto él por un tiempo.
- # De este modo tallar el pimiento, lavado y drenaje.
- # Stuff los pimientos con la mezcla, pero no cosas demasiado duro. Cubrir con rodajas de tomate.
- # Establecer en el bote, y añadir 2 taza de agua tibia y 2 cubo de azúcar. Cocine a fuego medio durante unos 30-35 minutos. Servir caliente o frío.

**Nota:** Puede añadir piñones currant y en el relleno.