



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Bourré De Poivron Au Four

Fırında Biber Dolması



1 kg. poivrons farcis
3 oignons moyens
1,5 tasses de riz
½ cuillère à soupe de pâte de tomate
½ bouquet de menthe fraîche
½ bouquet de persil
½ bouquet d'aneth
1 cuillère à café de sel
1 tasse d'huile végétale
Pour la sauce ;
4 tomates moyennes
½ cuillère à soupe de pâte de tomate
½ tasse d'huile de thé
½ cuillère à café de sel
1,5 tasses d'eau
Pour la surface ;
1 grosse tomate

Préparez la sauce en premier. Mettez dans une casserole, de la pâte de tomate avec de l'huile. Laissez cuire quelques minutes.

Rajoutez des tomates râpés et du sel. Faites cuire jusqu'à qu'il apparait des bulles sur les tomates. Rajoutez de l'eau chaude puis faites bouillir.

Râpez les oignons finement puis détendez en mélangeant avec du sel. Rajoutez du riz lavé, de la pâte de tomate, de l'huile, du persil haché, de l'aneth, de la menthe et du sel. Mélangez l'ensemble.

Remplissez le mélange dans les poivrons vide à l'intérieur. Laissez un peu d'espace au dessus.

Placez les bourrés dans un plat de cuisson. Mettez des tomates coupés au bout. Mettez de la sauce puis fermez le plat serrement avec du papier aluminium.

Faites cuire les bourrés au four préchauffé à 200 degrés pendant 40 minutes.

Servez tiède.

N-B; Vous pouvez griller l'oignon à basse température au lieu de mélanger avec du sel.