



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

MAMALEKE



2 kg. dolma biberi
2 Adet orta boy havuç
1 Adet iri kuru soğan
1,5 Çay bardağı zeytinyağı
1 Tatlı kaşığı tuz
Üzeri için;
1,5 Su bardağı yoğurt
Yarım su bardağı su
Yarım çay kaşığı tuz
3 Diş sarımsak
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber

Dolma biberler oyulur. Tohumlu top kısımların tohumları atılır, sapları kesilir. Oyulan biberler daha sonra dolma ya da başka bir yemek yapmak üzere derin dondurucuya yerleştirilir.

Tencereye zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca ince doğranmış kuru soğan atılır, sararana kadar kavrulur.

Üzerine kibrit çöpü şeklinden biraz daha kalın doğranmış havuç eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır, 10 dakika kadar pişirilir, daha sonra hazırlanan biber içleri ve tuz atılır, kavrulur. Gerekirse çok az su eklenebilir.

Tencerenin kapağı kapatılır, orta – kısık ateş arası ayarında 20 – 25 dakika pişirilir.

Yemek ılık yada soğuk olarak servis tabağına alınır. Üzerine yoğurt, su, ezilmiş sarımsak ve tuz karışımı gezdirilir, kırmızı pul biber serpilir.

Not: Mamaleke Ankara ve çevresinde daha çok kışlık biber kurusu yapımı sırasında yapılan bir yemektir.