



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

HAMUR DOLMASI (ISPARTA)

Kalın bir yufka açılır. İki parmak genişliğinde şeritler halinde kesilir.
Soğanla kavrulmuş kıyma bu şeritlere konularak rulo yapılır.
Lokma lokma kesilir.kaynar suya atılarak pişirilir.
Sonra üzerine kızarmış tereyağı konur.

Not: "Hamur Dolması" Bir çeşit mantıdır.
