



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ILIBADA DOLMASI (KÜTAHYA)

Kütahya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Bulgur
Kese yoğurdu
Nane
Soğan
Ilibada (Labada)
Kırmızı biber
Karabiber

Bulgur, sıcak suyla kabartılır. Soğuduktan sonra kese yoğurdu , ince doğranmış soğan ve ince doğranmış taze nane ile yoğrulur. İsteğe göre karabiber veya kırmızı biber ilave edilir. Labadalar sıcak suda az haşlanır. Haşlanan labadaların dışındaki damar kısmı kesilerek inceltir. Labadaların içine, önceden hazırlanmış olan iç konarak sap kısmından uca doğru muska şeklinde sarılır. Labadaların damarlı kısmının (tersinin içe gelmesine özen gösterilir. Sarma işlemi bittikten sonra sıvı yağ ile yağlanmış tencerenin dibine iki sıra labada yaprağı serilerek hazırlanmış olan dolmalar dizilir. 10-15 dakika pişirilen dolmalar ocaktan indirilerek dinlendirilir. Sunum; isteğe göre sıcak veya soğuk olarak servise sunulan ılibada dolması, yoğurtla servis yapılır.

