



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLA DOLMASI (AMASYA)

2.5 su bardağı buğday (yarma)
1 su bardağı kuru iç bakla
2 soğan
Yarım kg taze asma yaprağı
1 çorba kaşığı domates salçası
750 gr kemikli et
1 demet dereotu
1 demet maydanoz
2 çorba kaşığı sıvıyağ
2.5 su bardağı su
Tuz

Bakla ve buğdayı ayrı kaplarda akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu süzüp yine ayrı kaplarda 5-10 dakika kadar haşlayın. Maydanoz, dereotu ve soğanları temizleyip ince ince doğrayın. Taze yaprak yerine salamura yaprak kullanacaksanız suda bekletip tuzunu alın.

Bakla ve buğdayın suyunu süzün. Bir kaseye alıp maydanoz, 1 soğan, dereotu, salçanın yarısı ve tuz ilavesiyle karıştırın. Hazırladığınız karışımı asma yapraklarının içine sarın.

Tencereye kemikli eti yerleştirip üzerine sarmaları dizin. Tuz ekip 2 bardak su ilave edin. Sarmaların üzerine porselen tabak kapatıp orta ateşte pişirin.

Kalan soğanı sıvıyağda pembeleştirip kalan salçayı ekleyerek kavurun. 1 çay bardağı su ekleyip 3-4 dakika kaynatın ve karışımı tencereye ilave edin. Orta ateşte 30 dakika kadar pişirin. Geniş bir servis tabağına tencereyi ters çevirerek sarmalar altta, etler üstte kalacak şekilde servis yapın.

