



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAKLA DOLMASI (AMASYA)

200 gr. bakla  
1 baş soğan  
2 su bardağı yarma  
1/2 kg. kıyma  
1 kaşık salça  
Biber  
Tuz  
1 çay bardağı sıvı yağ  
Sarmalık yaprak

Özelliđi olan, besin değeri yüksek ve maharet isteyen yöresel bir yemektir. Amasya'dan başka hiçbir yerde yapılmaz. Bir gün önceden ıslatılan baklalar soyulur. Yarma, kıyma, kuru soğan, salça, biber, tuz sıvı yağ ile hepsi karıştırılır. Dolmanın konacağı tencerenin altına kemik konur. Yaprakların içerisine hazırlanan iç malzemesi konarak bohça şeklinde sarılır kemiklerin üzerine itinayla (dağıtmadan) döşenir. İki su bardağı su konarak kaynatılır. Kuru soğan eşliğinde servis yapılır.

Not: Dolmalar sarılırken birinin içerisine nişan konur. (Zeytin tanesi, kiraz, çeyrek altın gibi) bu nişan yerken kimin ağzına gelirse onun niyetinin olacağı rivayet edilir.

