



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLA DOLMASI (TOKAT)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

3 su bardağı kuru iç bakla
1 su bardağı dolma içi (kırık yarma ince bulgur karışımı)
2 adet kuru soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 çorba kaşığı reyhan
2 yemek kaşığı salça
Kırmızıbiber
Karabiber
Tuz
Üzeri için:
3 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı salça
5 yemek kaşığı tereyağı

Bakla ılık suda bekletilir ve ortadan ikiye kesilir kabukları çıkartılır ve tekrar doğranır. Doğranan baklalar büyük bir kaba alınır ve ince doğranmış soğan, salça, dolma içi, ince doğranmış maydanoz, dereotu, reyhan, kırmızı biber, karabiber, tuz ve bir kase kadar su eklenerek karıştırılır ve iç hazırlanır. Yaprağın ortasına iç konularak bohça şeklinde sarılır. Tencerenin dibine istenirse kemikli kaburga eti konulur ve üzerine sarılmış dolmalar dizilir. Dolmaların üzerine sıcak su gezdirilir ve kapak koyularak kısık ateşte yaklaşık 3-4 saat pişirilir. Sosu için soğanlar yağda kavrulur içine salça eklenir ve dolmaların üzerine yayılarak 1-2 taşım daha kaynatılır. Sıcakken servis edilir.

Not: İsteyen tencerenin dibine et yerine pastırma da koyabilir. Yöreyle ait bir yemektir. Dolma içi bulunmadığı zaman ise pilavlık bulgur ile de yapılabilir. Dolma içi yarmanın kırılmışına denir.

