



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLA DOLMASI (TOKAT)

Yarım kilo salamura yaprak
3 su bardağı kuru iç bakla
1 su bardağı 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 dolması tarifi için yapraklarınız salamura değilse biraz haşlayın ve tuzunu alın. Eğer çok tuzluysa biraz suda bekletin. Baklayı ılık suda bekletin ve ortadan ikiye kesin. Kabukları çıkartın ve tekrar doğrayın. Doğranan baklaları büyük bir kaba alın ve ince doğranmış soğan, salça, dolma içi, ince doğranmış maydanoz, dereotu, reyhan, kırmızı biber, karabiber, tuz ve bir kâse kadar su ekleyerek karıştırın ve iç hazırlayın. Yaprığın ortasına iç konularak bohça şeklinde sarın. Tencerenin dibine isteğe göre kemikli kaburga eti koyun ve üzerine sarılmış dolmalar dizin. Dolmaların üzerine sıcak su gezdirin ve kapak koyularak kısık ateşte yaklaşık 3-4 saat pişirin. Sosu için soğanları yağda kavurun ve içine salça ekleyin. Dolmaların üzerine gezdirin ve birkaç dakika daha pişirin. Nefis bakla dolması servise hazır. Sıcak sunabilirsiniz.

Not: Bakla dolması tarifinde iç harcın lezzeti önemlidir. Yaprakların güzel olması da bakla dolmasının püf noktasıdır. İsteğe göre tencerenin dibine et yerine pastırma da konabilir.

