



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇIPLAK DOLMA (GÜMÜŞHANE)

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı kırık buğday
1 dolu çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 kase yoğurt
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı pul biber

Bulgur ve kırık buğday bir tencereye konur. Üzerine 3 su bardağı su, tereyağı ve tuz konur. Suyu çekene kadar pişirilir. Sonra kapak kapatılır, yarım saat bekletilir. Ilyan harç bir süre yoğrulur. Ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlanır. Servis tabağına dizilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve yakılmış biberli tereyağı gezdirilir.