



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DOLAMAN YEMEĐİ (KARAMAN)

Fatma Ünlükuş

Dağdan dolamanlar toplanır.

Yıkayıp doğranır.

Bir tavada soğan kavrulur.

Biber ve domatesle birlikte dolamanlar eklenir.

Baharat ve bir bardak su ilavesiyle pişmeye bırakılır.