



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOLMA İÇİ (TOKAT)

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

1 kase dolma içi
1 adet kuru soğan
1 adet patates veya kuru bakla
1 adet yeşil biber
1 adet domates
2 çorba kaşığı salça
Kırmızıbiber
Reyhan
Tuz

İnce doğranmış soğan, biber, patates kavrulur. Doğranmış domates ve salça eklenerek kavurmaya devam edilir. Su eklenir ve kaynayınca dolma içi ilave edilir. Baharatlar eklenerek suyunu çekene kadar pişirilir. Sıcakken, haşlanmış lahana ve turşu ile servis edilir.

