



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

GOLYOS DOLMASI (ERDEK BALIKESİR)

Bandırma Onyedİ Eylöl Üniversitesi

Balık dolması ya da diğİ bir adıyla golyos dolması özellikle balık çeşidinin bol olduğı Erdek'te geleneksel olarak yapılan bir balık yemeğı türüdür.

Bu yemek için uskumru ve kolyoz (golyos) balığı tercih edilmektedir.

Yapımı için öncelikle balıklar temizlendikten sonra içlerine haşlanmış soğan ve piring doldurulur ve kızartıldıktan sonra servis edilir.