



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAS DOLMASI (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Has (Şanlıurfa'da marula verilen isim) - 1 adet

Sadeyağ - 10 gr.

Kuzu kıyma - 75 gr.

Domates salçası - 2 gr.

Karışık baharat - 1 gr.

Tuz - 2 gr.

Sarımsak - 2 diş

Koyun yoğurdu - 50 gr.

Dış yaprakları ayıklanan hasların yaprakları birbirinden ayrılmasına dikkat edilerek bol suyla iyice yıkanır. Bir tencerenin içine sadeyağ konulur ve iyice ısındığında haslar eklenerek kavrulur. Haslar yumuşayınca altı kapatılır. Ayrı bir tencerede kıyma karabiber ve tuz ilavesi ile kavrulur. Hasların ortası iyice açılır, kavrulan kıyma doldurulduktan sonra içine konulan harç dökülmesin diye mutfak ipliği ile üst yaprakları bağlanarak tencereye dizilir. Suda eritilen salça ve tuz yemeğin üzerine dökülerek kısık ateşte pişirilir. Suyunu çekince servis tabağına alınıp üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Piring pilavı servis edilir.

