



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İLİBADA DOLMASI (AFYONKARAHİSAR)

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

- 1,5 kg. labada
- 1 su bardağı düğü (ince bulgur)
- 1 su bardağı göce (ince buğday)
- 2 çorba kaşığı un
- 2 orta boy soğan
- 2-3 diş sarımsak
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 tatlı kaşığı kuru nâne
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Düğü, çekilmiş göce ile karıştırılır. Yarım su bardağı sıvı yağın birazı tencereye konulur ve içine ince doğranmış soğan ilave edilir. Pembeleşene kadar kavrulur. Un ilave edilir. Kavrulan soğanlara düğü ve çekilmiş göce karışımı eklenir ve az miktarda su ile pişirilir. Tuz, kuru nâne ve kırmızı biber ilave edilir. Labada hafif haşlanır. Hazırlanan harç, labada ile muska şekli verilerek sarılır, tencereye dizilir ve üzerine su ilave edilip pişirilir. Tavada kızdırılan yağa salça konularak, içine nâne ve kırmızı biber katılır. Pişen dolmanın üzerine önce sarımsaklı yoğurt daha sonra hazırlanan sos dökülerek servis edilir. Not: İlibada Afyonkarahisar'da labada bitkisine verilen yöresel bir isimdir.

