



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPIT DOLMASI (SAFRANBOLU KARABÜK)

Mine Bakkaloğlu

1 demet ıspıt yaprağı

Yarım kg un

Su

Tuz

Sıvı yağ

İspit yapraklarının sapı koparılıp yıkandıktan sonra kaynayan suya atılarak birkaç dakika haşlanır.

Bir kabin içerisinde un, tuz ve su ilave edilerek karıştırılır.

Kek hamurundan katı çok akışkan olmayan bir hamur elde edilir.

Daha sonra asma yaprağı sarar gibi ıspıt yapraklarının içine hazırlanan harçtan konularak ince bir şekilde sarılır.

Tencereye dizip üzerini aşacak kadar sıcak su eklenerek 25 dakika pişirilir.

Piştikten sonra üzerine sıvıyağ gezdirilerek sarımsaklı yoğurt eşliğinde servis yapılır.