



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KALDIRIK DOLMASI (BOLU)

Yöremın Yemeđi Annemin Emeđi Projesi

250 gram kaldırık yaprağı  
15 su bardađı su  
2 su bardağı mısır unu  
1 su bardađı buđday unu  
500 ml süt  
2 orta boy sođan  
1 ay kaşığı tuz  
1 ay bardağı sıvı yağ  
1 ay bardađı süt çođu  
1 su bardađı yođurt  
2 diđ sarımsak

Kurutulmuđ kaldırık yaprakları kaynayan su içinde biraz sıvı yağ ve tuz eklenerek hağlanır.

Mısır ve buğday unu süt, sıvıyağ , soğan, yoğurt, sarımsak ve tuz ilave edilerek kek hamuru kıvamına gelinceye kadar karıştırılır.

Hağlanmış yaprak açılır üzerine hazırlanan dolma iği konulur ve sarılır.

Sarılan kaldırıklar tencereye dizilir.

Küçük küçük dođranan sođan yađ içerisinde kavrulur ve tencereye dizilen dolmaların üzerine dökülür.

Üzerine su eklenir ve 30 dakika pişmeye bırakılır.

Süt iđi ilave edilir. Piřtikten ocaktan alınır isteğe göre üzerine sarımsaklı yoğurt yapılarak servis edilir.

