



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALDURUK DOLMASI (SAMSUN)

Samsun Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

Kaldırayak 1/2 Kg.
Buğday yarması 1 Su bardağı
Su 3 Su bardağı
Yoğurt 1,5 Su bardağı
Sarımşak 3 Diş
Tuz

Kaldırayakların yaprak kısmı kesilip alınarak suda haşlanır. Buğday yarması bir su bardağı su ve tuz ile pişirilir. Suyu çektilirip ateşten alınarak soğutulur. Hazırlanan bu iç Kaldırayak yapraklarına sarılarak tencereye döşenir. Üstüne 2 su bardağı kaynar su koyulup pişirilir. Servis yapıldıktan sonra dolmanın üstüne sarımşaklı yoğurt dökülür.

