



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KASTAMONU DOLMALARI

Muharrem AVCI - İlker ŞAHİN

Dolma, birbirinden lezzetli türleriyle yüzyıllardan bu yana Türk damak zevkinde özel bir yer edinmiştir. Kastamonu yöresi geleneksel dolmaların Karadeniz'deki en güzel temsilcilerinden biri olarak dikkat çekmektedir. Yaprak olarak genelde lahana, ısıt, dolmalık üzüm yaprağı, pancar ve pırasa kullanılmaktadır. Dolma için ilk iş iç malzemesinin hazırlanmasıdır. Dolma veya sarma içleri için kullanılacak malzemeler farklı türdedir. En sık kullanılan iç malzemeleri pirinçli, bulgur ve kıymadır. Geleneksel Kastamonu dolmaları, çiçek dolması, ısıt sarması, lahana sarması, pırasa-soğan dolması, pancar dolması, kuyruklu dolma, yaprak dolması, şapla sarmasıdır.