



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KELEM DOLMASI (TOKAT)

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

1 kg orta yağlı kıyma
1 orta boy kelem (lahana)
1 kase dolma içi (ince bulgur ve aşlık karışımı ya da ince bulgur)
4 orta boy kuru soğan
3 kaşık domates salçası
3 baş sarımsak
Tuz
Karabiber
Pul biber
Tereyağı
Sıvıyağ

Soğanlar küp küp doğranır. Dolma içi ayıklanıp, yıkanır derin bir kaba koyulur. Sıcak su ile biraz ıslatılır. Doğranan soğanlar bu karışıma eklenir. Bu karışıma kıyma, baharatlar ve salça ilave edilerek iyice karıştırılır ve yoğurulur. Kelemler dallarından ayrılarak haşlanır ve soğutulur. Kelemlerin kalın dalları ayrılarak 2 cm'lik şeritler halinde kesilir. Şeritlerin uç kısmına iç koyularak muska şeklinde sarılır. Tencereye dizilir. Aralarına soyulmuş sarımsak dişleri konulur. Üzerine tereyağı parçaları konulur. Biraz sıvı yağ gezdirilir, 1 bardak sıcak su ilave edilerek kısık ateşte 3-4 saatte pişirilir (dolmanın suyu çektikçe azar azar sıcak su ilave edilir).

Not: Kelemlerden arta kalan dal kısımları kavrularak veya turşu yapılarak kullanılır.

