



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABADA DOLMASI (AFYONKARAHİSAR)

Ebru Aydın

1,5 kg labada
Yarım su bardağı düğü (ince bulgur)
1 su bardağı çekilmiş göce (ince buğday)
2 adet orta boy soğan
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
1 yemek kaşığı salça
1 su bardağı su
Yoğurt sosu için:
Yarım kg süzme yoğurt
2-3 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
Salça sosu için:
1 yemek kaşığı salça
Yarım çay bardağı sıvı yağ
1 çay kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı kırmızıbiber

Düğü ve çekilmiş göce karıştırılarak kaynamış su ile ıslatılır. Yarım su bardağı sıvı yağın birazı tencereye konulur ve küp şeklinde doğranmış soğan ilave edilir. Pembeleşene kadar kavrulur. Kavrulan soğanlara salça, düğü ve çekilmiş göce karışımı eklenir ve az miktarda su ile pişirilir. Üzerine tuz, kuru nane ve kırmızıbiber ilave edilir. Labada hafif haşlanır ve erimemesi için soğuk suya bırakılır ve süzülür. Hazırlanan harç, labada ile muska şekli verilerek sarılır, tencereye dizilir ve üzerine su ilave edilip pişirilir. Tavadaki kızdırılan yağa salça konularak, içine nane ve kırmızıbiber katılır. Pişen dolmanın üzerine önce sarımsaklı yoğurt, daha sonra hazırlanan sos dökülerek servis edilir.