



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LABADA DOLMASI

1 kg. labada  
2 bardak ince bulgur  
2 bardak süt  
5 dal taze nane  
5 adet taze soğan  
5 kařık sana klasik  
500 gr. süzme yogurt  
Tuz  
3 diř sarımsak

2 Bardak süt kaynatılır,içine 2 bardak bulgur konarak ocak kapatılır,bulgur kabarmınca içine ince kıyılmış nane ve taze soğan 5 kaşık süzme yogurt sana tuz konarak güzelce karıştırılır bir tencereye 5 bardak su konarak kaynatılır, içine labadalar konarak çok az bekletilerek soğuk suyun içine alınır, labada yaprakları açılarak hazırlanan içten 1 tatlı kaşığı konup üçgen muska şeklinde sarılır tencereye dizilerek üzerine çıkacak kadar sıcak su konup üstüne ağırlık olarak bir porselen tabak konur ağır ateşte 20 dakika pişirilir. Sarımsaklı yogurtla servis yapılır.