



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LABADA DOLMASI

1/2 kilo ince bulgur
4-5 sap taze soğan
2-3 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı sıvı yağ
Arzu ettiğiniz kadar labada
1 demet maydanoz
Nane
Tuz
Karabiber

Bulguru bir kaba koyup üstünü örtecek kadar kaynar suyla haşlayın. Suyunu çekince salçasını ilave edin. Maydanoz, nane, taze soğan, karabiber, tuz ve yağın ilave edin ve karıştırın. Diğer tarafta labadaların damarlı kısımlarını bıçak yardımıyla sıyrıp büyüklüğüne göre 2 veya 3 parçaya bölün. Güzelce yıkadıktan sonra büyük bir tencerede tuzlu su kaynatın. Labadaları kaynayan suyun içine atıp ters yüz yapıp hemen çıkartın. (Fazla tutmayın yapraklar ince olduğundan fazla tutulunca dağılıyor.) Daha sonra labadanın parlak kısmı içeride kalacak şekilde içini koyup yaprak dolmasını sarar gibi sarın. Tencereye dizin. Üzerine salçalı su, zeytinyağ ve az miktarda tuz serpip 10-15 dakika pişirin. Soğuyunca servis tabağına alıp sarımsaklı yoğurt ile servis yapın.

