



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABADA SARMASI

Milli Eğitim Bakanlığı

16 adet labada yaprağı
1 çay bardağı zeytinyağı
2 su bardağı pirinç
2 su bardağı bulgur
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
1 bağ maydanoz
1 bağ dereotu
1 kg domates
Üzeri için:
Yoğurt
Sarımsak

Soğan, domates, karabiber, tuz, ince kıyılmış dereotu, maydanoz, önceden ıslatılmış pirinç ve bulgur, kimyon, kabukları soyulmuş ve rendelenmiş domates bir kap içinde karıştırılır.

Kaynar suya batırılıp çıkarılan labadalar temizlenir, hazırlanan içle sarılır.

Su eklenerek 40 dakika pişirilir.

Piştikten sonra servis tabağına alınarak sarımsaklı yoğurt ile servis edilir.

