



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LABADA DOLMASI

1.5 kg. Labada  
2 bardak ince bulgur  
2 soğan  
2 kaşık un  
salça  
sıvı yağ  
yoğurt  
sarımsak  
su  
1'er tatlı kaşığı nane, kırmızı biber ve tuz

Yağda doğranmış soğanı pembeleştirir ve unu ilave edip kavurun. Üzerine bulguru ve az miktarda su ilave edip pişirin. Tuz, nane ve kırmızı biberini katın. Hafif haşlanmış labada yapraklarına bulgurdan koyup muska böreği gibi sarın ve bir tencereye dizip üzerine su ilave ederek pişirin. Servis yaparken üzerine sarımsaklı yoğurt dökün veya yağdayakılmış salça, nane ve kırmızı biberi gezdirin.