



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABADA SARMASI (MERİÇ EDİRNE)

Meriç Kaymakamlığı

Labada otu 1000 gr / 4 demet

Su 400 ml / 2 su bardağı

Ayçiçeği yağı 50 ml / 5 yemek kaşığı

İç harcı için;

İri bulgur 75 gr / ½ su bardağı

Pirinç 250 gr / 1,5 su bardağı

Kuru soğan 240 gr / 2 adet (orta boy)

Domates salçası 15 gr / 1 yemek kaşığı

Su 400 ml / 2 su bardağı

Ayçiçeği yağı 1000 ml / 10 yemek kaşığı

Kuru nane 2 gr / 2 çay kaşığı

Karabiber 2 gr / 2 çay kaşığı

Tuz 8 gr / 2 tatlı kaşığı

Labada yaprakları sıcak suda yumuşayana kadar haşlanır.

Harcı için kuru soğan yemeklik doğranır ve 5 yemek kaşığı ayçiçeği yağında kavrulur.

İçerisine bulgur ve pirinç eklenerek kavrulmaya devam edilir.

Pirinç ve bulgur kavrulduktan sonra domates salçası ilave edilerek 2-3 dakika daha kavrulmaya devam edilir.

Daha sonra baharatlar eklenerek ocaktan alınır.

İç harcı labada yapraklarının içine konarak sarılır.

Tencerenin dibine labada yaprağı konur üzerine sarılmış labadalar konulur.

Sarılmış labadaların üzerine tekrar labada yaprağı konur.

Üzerine su ve 10 yemek kaşığı ayçiçeği yağı ilave edilerek pişirilir.

Piştikten sonra dinlenmesi için üzerine bir bez örütülür.

Not: Labada yaprakları narin olduğu için sararken dikkatli olmak gerekir.

