



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LABADA SARMASI (MERİÇ EDİRNE)

Avrupa Birliđi  
Bulgaristan - Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı

Labada yaprađı  
2 orta boy kuru sođan  
1 su bardađı pirinç  
Yarım su bardağı pilavlık bulgur  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
2 domates  
Tuz  
Karabiber  
Kimyon  
Nane  
Ayçiçek yađı

Labada yaprakları sıcak su ile haşlanır ve sap kısımları kesilir. Ortasından geçen damar yeterince yumuşamadıysa bir bıçak yardımı ile üstten kazınır. Derin bir tencerede ince doğranmış soğanlar pembeleşinceye kadar pişirilir ve pirinç ve bulgur ilave edilir. Bir süre daha kavrulduktan sonra domates rendesi salça aroma vermesi için konur. Üzerine 1 parmak gecek şeklide su konarak kısık ateşte pişmeye bırakılır. Bu aşamada pirinçlerin bir miktar diri veya kalmaları önemlidir. Ocaktan indirdikten sonra ılımaya bırakılır. Yaprakları tezgah üzerine yayıp içine harçtan koyarak yaprak sarmasında olduğu gibi sarılır. Orta boy bir fırın kabına tek sıra halinde dizilir. Tuzu ayarlanır ve bir bardak su konarak 30 dk 180 derece fırında pişirilmeye bırakılır. Duruma göre su ilavesi yapılabilir. Fından çıktıktan sonra servise hazır hale gelir.