



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABADA YAPRAĞI DOLMASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Dolma İçin:

- 40-50 adet taze labada yaprağı
- 1 su bardağı pirinç
- 250 gram kıyma (kuzu veya dana)
- 1 adet kuru soğan (ince doğranmış)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı tereyağı veya sıvı yağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı sumak (isteğe bağlı, ekşi tat için)
- 1 su bardağı su

Piştirme Sosu İçin:

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı su veya et suyu

Labada yapraklarını iyice yıkayın ve sert sap kısımlarını kesin.

Kaynar suya atarak 2-3 dakika haşlayın ve ardından süzgece alıp soğumaya bırakın.

Bir kâsede pirinç, kıyma, doğranmış soğan, salça, tereyağı ve baharatları karıştırarak dolma harcını hazırlayın.

Harcın daha lezzetli olması için 1 su bardağı su ekleyerek karıştırın.

Her bir labada yaprağının içine 1 tatlı kaşığı iç harç koyun, kenarlarını kapatarak sıkı bir şekilde sarın.

Sardıığınız dolmaları tencereye düzenli bir şekilde dizin.

Dolmaların üzerine tereyağı parçalarını serpiştirin.

1 su bardağı su veya et suyunu ekleyerek, dolmaların üzerini hafif geçecek kadar sıvı ekleyin.

Kısık ateşte 40-45 dakika pişirin ve ocaktan almadan önce suyunun çekildiğinden emin olun.

Pişen dolmaları servis tabağına alın ve yanında süzme yoğurt veya sarımsaklı yoğurt ile servis edin.



