



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LOR DOLMASI (ERZURUM)

Alperen Kayserili

Öncelikle evelik (efelek) adı verilen geniş yapraklı bitkiler suda haşlanarak yumuşatılır.

Eğer evelik bulunamaz ise pazı adı verilen pancar yaprakları ile de yapılabilir.

Bundan sonra bulgurlar, tereyağı ve tuzsuz lor ile karıştırılır ve iyice karıştıncaya kadar yoğrulur.

Yoğurulan bulgurlar, evelik yaprağı içerisine sarılarak dolma haline getirilir.

Son olarak güveç veya tepsi içerisine itinalı bir şekilde dizilir ve pişirilir.

Tandırdada veya taş fırında pişirilirse daha ağır ve daha iyi piştiğine inanılır.

Pişen dolmalar, üzerine eritilmiş tereyağı ve sarımsaklı yoğurt dökülerek servise hazır hale getirilir.