



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOR DOLMASI İÇİ

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

½ su bardağı köftelik bulgur

1 su bardağı lor peyniri

½ tatlı kaşığı karabiber

½ tatlı kaşığı pul biber

½ demet maydanoz

2 su bardağı su

1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

1 tatlı kaşığı zeytinyağı (erimiş tereyağı da kullanılabilir).

8 yemek kaşığı çiğ süt

Bulgur ½ su bardağı sıcak su ile ıslatılır.

Kabarcıca lor peyniri, karabiber, pul biber, tuz, ince kıyılmış maydanoz ilave edilerek karıştırılır.

Not: Genellikle haşlanmış pazı yaprağına sarılarak kullanılan bir içtir. Bulguru ıslatırken, haşlanmış olan pazı yaprağının suyu kullanılmalıdır. Hazırlanan iç, yapraklara sarıldıktan sonra üzerine yağ ve kaymak gezdirilerek 200 C deki fırında 10 dakika kadar kısa bir sürede fırınlanarak pişirilir.

