



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOR DOLMASI (MALATYA)

Milli Eğitim Bakanlığı

1 kg pazı
250 gram pilavlık bulgur
250 gram lor
250 gram tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
250 gram yoğurt
2 diş sarımsak

Bulgur ayıklanıp 2 su bardağı su ile pilav gibi demlenir.

Pazıların yaprak yaprak ayıklanıp yıkanır, kaynar suda kısa bir süre haşlanır.

Demlenen bulgura, lor ve tuz eklenip yoğrulur.

Hazırlanan iç malzeme haşlanan yapraklara sarılıp tencereye dizilir, fırında veya ocakta pişirilir.

Sarımsaklar ayıklanıp yıkanarak ezilir.

Yoğurt ve sarımsaklar karıştırılır.

Tereyağı eritilir.

Hazırlanan dolmaların üzerine önce tereyağı daha sonra yoğurt dökülerek sıcak servis edilir.

