



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR YAPRAĞI DOLMASI (AFYONKARAHİSAR)

<https://www.afyonyemekleri.com>

Malzemeler:

1 kg pancar yaprağı
1 su bardağı çekilmiş göce (kıyılmış buğday)
1 su bardağı düğü (ince bulgur)
1 su bardağı sıcak su
2 baş soğan
Tuz, nane, karabiber, pul biber
Sosu için:
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı salça
Yarım fincan sıvı yağ
3-4 diş sarımsak

Yapılışı:

Göce ve düğü sıcak su ile ıslatılarak demlenmesi için ağzı kapatılarak 5 - 10 dk. beklenir. Bu arada ayrı bir tavada 2 baş soğanı rendeleyerek yağda kavururuz. Baharatı da eklendikten sonra kabarmış olan karışımın içine ilave edilerek yoğururuz.

Pancar yaprakları hafifçe haşlandıktan sonra, hazırlanan harçlar kullanılarak yapraklar sarma şeklinde sarılır ve tencereye yerleştirilir.

Üzerine 1 çay bardağı ılık su ve yarım fincan sıvı yağ ilave edilerek yaklaşık 20 - 30 dk. pişirilir. Sos olarak tavada kızdırılmış bir miktar yağa salça, nane ve kırmızı pulbiber ilave edilir. Pişen dolmanın üzerine sarımsaklı yoğurt ve hazırlanan sos dökülerek servis yapılır.