



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR YAPRAĞI DOLMASI

1 kg pancar yaprağı
1 su bardağı kırık buğday
1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı sıcak su
2 baş soğan
1'er çay kaşığı tuz nane karabiber pulbiber
Sosu İçin;
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı salça
Yarım fincan sıvı yağ
3 diş sarımsak

Buğday ve bulgur sıcak su ile ıslatılarak demlenmesi için ağzı kapatılarak 5 - 10 dk. beklenir. Bu arada ayrı bir tavada 2 baş soğanı rendelleyerek 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 kırmızıpulbiber ilave edilir. Pişen dolmanın üzerine sarımsaklı yoğurt ve hazırlanan sos dökülerek servis yapılır.