



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## UNLU İSPİT DOLMASI (BARTIN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 kg ispit yaprağı  
2 su bardağı mısır unu  
2 su bardağı beyaz un  
2 adet soğan  
Yeteri kadar su  
Tuz  
Nane  
Pul biber  
Karabiber  
Üzeri İçin:  
1 adet soğan  
3 diş sarımsak  
3 adet domates

Taze ispit yaprakları temizlendikten sonra haşlanır. Ayrı bir kaptaki un ve mısır unu su ile hamur haline getirilip yoğrulur. Ardından doğranan soğanlar ve baharatlar ilave edilir. Hazırlanan iç yaprağa konularak sarılır ve tencereye dizilir. Üzeri için hazırlanan sos dökülerek yeterince su konur ve kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşe alınır. Piştikten sonra servis edilir.

