



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YALANCI DOLMA (AFYONKARAHİSAR)

<https://www.afyonyemekleri.com>

Malzemeler:

500 gr asma yaprağı
1 su bardağı düğü (ince bulgur)
2 su bardağı göce (kırılmış buğday)
1 baş rendelenmiş soğan
1 su bardağı sıvı yağ
Tuz, karabiber, nane
2 kaşık salça

Yapılışı:

Bir kabin içinde göce ve düğü karıştırılır. Tuz ilave edilir. Aldığı kadar sıcak su katılıp ıslatılır. Üstü kapatılarak suyunu çekmesi beklenir. Bu arada ayrı bir tavada yağ, soğan ve salça kavrulur. Yapraklar haşlanır, yıkanır. Suyunu çekmiş olan göcenin üzerine kavrulmuş soğan, nane, karabiber katılıp yoğurulur.

Yapraklar tek tek açılıp içine hazırladığımız içten koyup sararız. Tencereye yerleştiririz.Üzerine 1 çay bardağı su ilave ederek yarım saat pişiririz. Bu arada ayrı bir tavada salçayı ve yağı kavururuz. Dolmalar kaynarken üzerine döküriz.Yemek ocaktan alınarak demlenmesi için yarım saat bekletilir.