



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAVAN DOLMASI (TOKAT)

<https://www.tokat.com/tokatyemekleri.html>

MALZEMELER

2 kilo asma yaprağı
1 kase kırık yarma
1 kase kısırlık bulgur
2 büyük soğan
2 kaşık salça
2 adet rendelenmiş domates
maydanoz
reyhan
pul biber
tuz (yapragımızın tuzuna göre ayarlıyoruz)

HAZIRLANMASI

Kırık yarma ve bulguru önceden ıslatıyoruz . Bütün malzemeleri katıp yoguruyoruz 1 bardak kadar su ilave ediyoruz. Uzun ve ince sarıyoruz. (Aralarına arzuya göre kuru erik katıyoruz 2 sırada 1 bu şekilde erikli dolma oluyor, Buda tokatta çok meşur bir dolma türü) tencerenin yüzüne 1 adet soğanı ince kıyıp pembeleştiriyoruz içine salça pul biber karabiber katarak yüzüne sos hazırlıyoruz dolmaların üzerine döküyoruz 3 bardak sıcak su katıyoruz altı kısık ateşte 3 saat kadar pişiriyoruz suyu çektikçe sıcak su ilave ediyoruz afiyetle yiyoruz.