



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YER YAPRAĞI DOLMASI (AĞLI KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Yaprak  
Un  
Yoğurt  
Süt  
Siyez bulguru  
Tereyağı

Küre ve İsfendiyar dağlarının eteklerinde gölgelik yerlerde Haziran ayında yetişen üzeri hafif tüylü yer yaprakları toplanır.

Yapraklar güzelce yıkanır. Kaynayan suya atılır ve bir taşım kaynayınca süzgülüyle alınır.

Ardından un, yoğurt ve Siyez Bulguru bir teknede karıştırılır, iç yapılır.

Yaprak ele açılır ve kaşıkla yaprağın içerisine hazırlanan iç konur, bohça gibi katlanır.

Hazırlanan dolmalar tencereye dizilir ve ocağın üzerine konur.

Dolmaları biraz geçecek şekilde tencereye süt konur.

30-45 dakika kadar orta ateşte pişirilir.

Piştikten sonra tepsiyle sofranın ortasına ya da tabaklara konur.

Son olarak tereyağı kızdırılır ve üzerine dökülür.

Not: Yer yaprağı çok güzel bir kokuya sahip olan bir bitkidir. Mevsiminde her hanede mutlaka yapılır. Haziran ayında taze olur. Kalınlaşınca dolma yapılmaz. Ayrıca haşlanıp dolap poşetlerine konulur ve diğer aylarda da çıkarılıp dolma yapılabilir.