



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU DOLMA (SARMA) İÇİ (SELANİK)

THY Skylife

2 ay fincanı bulgur
3 ay fincanı ayran, tuz, 2 çay fincanı yoğurt
250 g ulařık (ekřimik)
1/2 demet nane
2 fincan sıvı yağ
1 demet taze soęan
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 ay fincanı su

Bulguru bir gece 6nceden ayran ve su ile ıslatın. Őiřmiř bulgura tuz, yoğurt, ulaşık, yıkanıp ayıklanmış ve ince kıyılmış naneyi yedin. Ayrı bir kaptaki ince kıyılmış taze soğanı yağ ile kavurun. Kırmızıbiber ilave ederek bulgurlu karışımın 6zerine d6k6n ve iyice karıştırın. Yoğurtlu dolma iini bu Őekilde ya da haşlanmış asma yaprağı ile birlikte servis yapın.