



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZILBIT YAPRAĐI DOLMASI (SINOP)

Sinop Kız Teknik ve Meslek Lisesi

2 su bardađı pirinç
½ su bardağı sıvı yağ
2 baş soğan
1 kg zılbit yaprağı
Nane
Maydanoz
Tuz

Soğanlar doğranır. Bir tencerede sıvı yağ ile kavrulur. Yıkamış pirinçler ilave edilir. 1.5 su bardağı sıcak su konup tencerenin kapağı kapatılır ve suyunu çekene kadar pişirilir. İçine nane, maydanoz, tuz vb. baharatlar ilave edilerek iç hazırlanır. Zılbit yaprakları sıcak su içine batırılıp, çıkarılır. Zeytinyağlı yaprak sarması gibi sarılarak az su ilave edilerek pişirilir. İsteğe göre sarımsaklı yoğurt dökülerek servis yapılır.

