

Kütahya Usulü Labada Dolması

Toplam 63 dk

Hazırlama 35 dk · Pişirme 18 dk

5 kişilik

Orta

~260 kcal

Açlık bar 5/10

Labada dolması labada yaprakları bulgur, süzme yoğurt, soğan ve taze naneyle dolduran Kütahya usulü ekşili sarma lezzetidir.

Malzemeler

- 350 gr Labada yaprağı
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 su bardağı sıcak su
- 0.5 su bardağı süzme yoğurt
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 adet Kuru soğan
- 0.3 demet Taze nane
- 4 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Pul biber
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılışı

1. İnce bulguru sıcak suyla 12 dakika kabartın.
2. Kuru soğan ve taze naneyi ince doğrayın.
3. Kabaran bulguru süzme yoğurt, soğan, taze nane, pul biber, karabiber ve tuzun yarısını yoğurun.
4. Labada yapraklarını kaynar suda 45 saniye tutup soğuk sudan geçirin.
5. Yaprakları damarlarını inceltin, bulgurlu harcı koyup muska biçiminde sarın.
6. Tencereye zeytinyağı sürüp dolmaları dizin, yarın su bardağı su ekleyin.
7. Dolmaları 15 dakika kısık ateşte pişirin, sonra 10 dakika dinlendirin.
8. Kalan zeytinyağı ve yoğurtla servis edin.

PÜF NOKTASI

Labada yapraklarını 1 saat bekletmek damarlarını yumuşatır yaprakların rengini ve ekşimsi tadını artırır.

SERVİS ÖNERİSİ

Yoğurtla birlikte 11 ya da oda sıcaklığında servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt