

Afyon İlibada Dolması

Toplam 80 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 35 dk

6 kişilik

Orta

~290 kcal

Açılış 16/10

İlibada dolması libada yaprağı, bulgur, soğan, salça ve ekşi soslu içle sarıyoğurtla sunan Afyon yemeğidir.

Malzemeler

- 30 adet Libada yaprağı
- 1.5 su bardağı Pilavlı bulgur
- 2 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 1 tatlı kaşığı Biber salçası
- 0.5 çay bardağı Zeytinyağı
- 1.5 su bardağı Yoğurt
- 2 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Kuru nane
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Libada yaprakları kaynar suda 1 dakika haşlayıp soğutun.
2. Soğan zeytinyağında 6 dakika yumuşatın.
3. Salçaları ekleyip 2 dakika kavurun.
4. Bulgur, tuz ve 1 su bardağı sıcak suyu ekleyip iç harc 8 dakika pişirin.
5. Yapraklara harç koyup ince sarın.
6. Sarmaları tencereye dizip 1.5 su bardağı sıcak su ekleyin.
7. Kısık ateşte 25 dakika pişirip sarımsaklı yoğurtla servis edin.

PÜF NOKTASI

Libada yaprakları kıllarıyla yıkandıktan sonra haşlamak sararken yavaş yavaş sıcak su eklenmelidir.

SERVIS ÖNERİSİ

Sarımsaklı yoğurt ve naneli tereyağıyla servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt

