

Tokat Bakla Dolması

Toplam 365 dk

Hazırlama 135 dk · Pişirme 45 dk

6 kişilik

Orta

~300 kcal

Açılış 16/10

Tokat bakla dolması kuru bakla, yarma, yeşil mercimek, salça ve baharat asma yaprağına sarı pişiren doyurucu dolmadır.

Malzemeler

- 300 gr Salamura asma yaprağı
- 200 gr Kuru bakla
- 1 su bardağı Yarma
- 0.5 su bardağı Haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet Soğan
- 1 adet Domates
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Biber salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Kuru baklayı 4 saat sıcak suda bekletin.
2. Baklayı 1/2 kırıncıya kadar robotta kırarak çekin.
3. Yarma, mercimek, soğan, domates, sarımsak, salça ve baharatları karıştırın.
4. Asma yapraklarını kaynatıp fazla tuzunu alın.
5. Yapraklara harç koyup küçük dolmalar halinde sarın.
6. Dolmaları tencereye dizip üstüne sıcak su ve zeytinyağı ekleyin.
7. Kısık ateşte 40-45 dakika yumuşayana kadar pişirin.

PÜF NOKTASI

Kuru baklayı en az 4 saat ısıtmak için harcın sert kalmasını önler.

SERVİS ÖNERİSİ

Sarımsaklı yoğurt veya sade limonla 11 kez servis edin.

Alerjenler

Gluten

