



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## ETLİ LAHANA DOLMASI

Melisa Üryan

- 1 adet orta boy sarmalıklı beyaz lahana
- 500 gr koyun kıyması
- 4-5 adet taze soğan
- 3-4 adet taze sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 çay kaşığı tuz
- ½ demet maydanoz
- 2 su bardağı pirinç

Lahana yapraklarını ayırıp bol suda yıkayın. Tencerede kaynar suda haşlayın ve süzün. Lahana yapraklarının ortasındaki kalın damarları bıçak yardımı ile kesip çıkarın. Kalan parçaları sarılabilecek şekilde geniş şeritlere bölün. Pirinci ayıklayıp, yıkayıp süzün. Soğanları, sarımsakları ince ince kıyın. Tencereye zeytin yağın koyup soğan ve sarımsakları ekleyin. Hafif kavurup domates ve biber salçasını ekleyin. Ocağı söndürüp kıymayı ilave edin ve karıştırın. Baharatları ve tuzu ekleyin. Pirinci ekleyin. İnce ince kıydığınız maydanozları ekleyin. Hazırladığınız lahanaları sarın. Sarma işlemi bitince üstünü geçer geçmez su koyup önce hızlı kaynayıncaya hafif ateşte pişirin. Sıcak sıcak servis yapın.

