



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA DOLMASI

1 kiloluk lahana
1/2 kilo orta yağlı kıyma
4 çorba kaşığı sadeyağ
2 baş soğan
3/4 fincan pirinç
1 çorba kaşığı tuzsuz domates salçası
3 bardak su
2 kahve kaşığı karabiber
Tuz

Bir kiloluk bir lahanayı almalı. Yapraklarını yırtmadan ayırmalı. Bunları iyice yıkadıktan sonra içinde 6 bardak kaynar tuzlu su bulunan büyükçe bir tence, reye atmalı. Üzerlerine bir kaşık kadar tuz serptikten sonra tencerenin kapağını ka. pamalı. Lahanalar iyice yumuşayıp sarıla-bilecek bir duruma gelinceye kadar haş-lanmalı. Sonra yaprakları bir kevgirle tencereden çıkarmalı ve yarım el iriliğinde damarsız parçalara bölmeli. Bu işler yapılırken bir başka tencereye rendelenmiş soğanla 2 çorba kaşığı sadeyağı koymalı ve soğanları pembeleşince-ye kadar kavurmalı. Soğanlar pembeleşince buna 3/4 fincan taşları ayıklanmış pirinçle bir bardak su katmalı ve tencerenin kapağını örtüp pirinçler suyunu çekinceye kadar orta ısıdaki bir ateşte pişirmeli. Pirinçler pişip te pilâvımsı bir duruma gelince tencereyi ateşten indirmeli, kemiksiz olarak tartılmış yarım kilo koyun kıymasını katmalı. 2 kahve kaşığı karabiberle yeteri kadar tuz da serptikten sonra karışımı 5 dakika kadar yoğurmalı. Sonra bu karışımdan iri ceviz büyüklüğünde parçalar alarak bunları haşlanmış lahana yapraklarına koymalı. Yaprakların sağ ve solu kıymanın üzerine çevirdikten sonra yaprak uzunluğuna sigara sarar gibi sarılmalı. Dolmaların sarılması tamamlanınca bunları bir kuşaneye düzenli bir biçimde istif etmeli. 2 bardak su içinde eritilmiş 1 çorba kaşığı domates salçasıyla kalan sadeyağını da kattıktan sonra dolmaların üstüne irice bir tabağı ters olarak oturtmalı. Tabağın üzerine ağırlık olarak iyi yıkanmış bir taş koyduktan sonra tencerenin kapağını örtmeli ve kuşaneyi orta ısıdaki bir ateşe oturtmalı. Yemeği 30-40 dakika kadar pişirdikten sonra servis tabağına alarak sıcak sıcak servis yapmalı.