



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA DOLMASI

500 gram kıyma
1 çorba kaşığı tuzsuz domates salçası
80 gram sadeyağı ya da margarin (4 çorba kaşığı)
1500 gram dolmalık lahana
250 gram soğan (3 büyükçe)
3 bardak su
50 gram pirinç (3/4 kahve fincanı)
Tuz ve karabiber

1 Aşağı yukarı 1500 gram ağırlığındaki dolmalık bir baş lahanayı ortasından ikiye böldükten sonra, ortasının göbek kısmını çıkarmalı, sonra göbeği çıkmış lahanayı, içinde ancak üç bardak su olan tencereye koyduktan sonra üstlerine 2 çorba kaşığı tuz serpmeli ve tencerenin kapağını kapatarak bunları kuvvetli ateşte ancak bir taşım kaynatmalı, sonra da lahanaları bir delikli kepçe ile sudan çıkararak soğuduktan sonra damarlı, sert kısımlarını çıkarmalı ve el büyüklüğünde parçalara böldükten sonra bir tarafa bırakmalıdır.

2 Lahanalar haşlanmaktayken diğer taraftan da bir tencereye; 2 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin ile küçük kesilmiş 3 büyükçe baş soğan koyarak, soğanlar iyice ölmüş bir hal almaya kadar kavurmalı ve kavrulmuş bu soğanlara bir bardak su ile, ayıklanmış ve yıkanmış üç çeyrek kahve fincanı da pirinç ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve pirinçler sularını çekip de pilâvımsı bir hal alıncaya kadar orta kuvvetteki ateşte 10 dakika pişmeye bırakmalıdır.

3 Sularını çekince; tencereyi ateşten almalı ve buna; kemiksiz 500 gram kıyma, yarım çorba kaşığı tuz ile, karabiber de ilâve ederek 5 dakika kadar karıştırma, sonra bu kıymadan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak, bunları haşlamak ve parçalara bölmüş olduğumuz lahanaların içlerine koymalı, sonra da lahanaların sağ ve solunu kıymanın üstüne çevirdikten sonra uzunluklarına doğru sigara sarar gibi sarmak ve yuvarlamak suretiyle dolmaları meydana getirmeli, ve her sarılan dolmayı da bir tencereye ya da kuşaneye istiflemelidir.

4 Sarılmaları sona erince tencereye; 2 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin ile 2 bardak su içinde eritilen 1 çorba kaşığı tuzsuz domates salçası ilâve ederek, üstüne bir tabak kapatmalı ve daha sonra da tencerenin kapağını kapatarak, dolmaları orta kuvvetteki ateşte 30 - 40 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.