



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA DOLMASI

1 5 kg dolmalık lahana (yaprakları düz, ince damarlı ve yumuşak olanından)

1 çorba kaşığı domates salçası

1/2 paket margarin

Tuz

İçin için;

500 gram orta yağlı kıyma

250 gram kuru soğan

2 kahve fincanı pirinç

2 adet domates

1 demet dereotu

1 demet maydanoz

1/2 demet taze nane veya kuru nane

1 çorba kaşığı domates salçası

1/2 paket margarin

Tuz

Karabiber

İçin yapılışı:

Soğanları ince ince doğrayıp tuz ve kıymayla birlikte soğanlar ezilinceye kadar yoğuralım.

Kabuklarını soyup küçük küçük doğradığımız domatesleri, ince doğradığımız maydanozları, dereotlarını ve naneleri, salçayı kıymanın içine ilave edelim.

Son olarak margarin ve daha önceden bir miktar suda ıslattığımız pirinci de ilave edip dolma içini iyice yoğuralım. Yoğururken ellerimizi ara sıra ıslatarak, dolma içinin yumuşak olmasını sağlayalım.

Lahananın alt sap kısmından oyarak kesip, lahananın sap ve göbek kısmını çıkaralım.

Tercihen bütün olarak, olmazsa ikiye bölerek ve 2 çorba kaşığı tuzla bir taşım haşlayalım.

Soğuduktan sonra, yapraklarını tek tek açıp, damarlarını keserek çıkaralım. El büyüklüğünde parçalara ayıralım.

Avucumuza alacağımız bir sıkımlık içi, lahanaya sigara böreği gibi saralım.

Lahananın yırtık parçalarını ve ince damarlarını tencerenin dibine dizelim.

Sardıığımız lahanaları, tencereye muntazam olarak dizdikten sonra, üzerine 1 su bardağı suda erittiğimiz salçayı, yeterince tuzu ve suyu koyalım.

Üzerine dağılmaması için kapatacağımız tabakları yerleştirip, tencerenin kapağını kapattıktan sonra, kısık ateşte pişirelim.