



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA DOLMASI

1 Orta boy lahana
1/2 Çorba kaşığı salça
1/2 Kg. Orta yağlı kıyma
8-10 Dal maydanoz
3 Çorba kaşığı pirinç
1 Tatlı kaşığı tuz
2 Orta boy soğan
1/4 Çay kaşığı karabiber

Lahananın dış yapraklarını atınız. Diğer yapraklarını damar köklerinden bıçakla keserek ayırınız. Tencereye 2 su bardağı su ve 1 çay kaşığı tuz koyarak kaynatınız. Yaprakları yıkayıp tencereye koyunuz. 2-3 dakika kaynatıp altüst ediniz, birkaç dakika daha kaynatıp biraz yumuşamasını sağlayınız.

Yaprakların damarını bıçakla kesip çıkartınız. Büyüklüğüne göre ikiye veya dörde bölünüz. Hazırlanan içten 1/2 çorba kaşığı geniş kenarına yerleştiriniz. Yan kenarlarını üzerine kapatıp rulo yaparak sarınız. Sarılan kısmın, ucu alta gelmek üzere tence Teye dizip, üzerine haşlama suyunu ilave ediniz. (Gerekirse biraz su katınız.) Hafif hararetili ısıda 1/2 saat pişiriniz.

İçinin Hazırlanması:

Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. Domates olmadığı zaman 1/2 çorba kaşığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katınız.

Not : Lahana haşlanırken nahoş kokusunun çıkması için tencerenin kapağı biraz aralık bırakılır.