



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LÂHANA DOLMASI

1,5 kg lâhana
300 gr kıyma
200 gr pirinç
5 çorba kaşığı margarin
1 çorba kaşığı salça
3 soğan
3 su bardağı su
1 tutam karabiber

Soğan rendelenir ve bir miktar yağ ile kavrulur. Kavrulmuş soğana pirinçler ve bir bardak su ilâve edilerek on dakika pişirilir. Sonra, ateşten alınarak kıyma, tuz ve biber katılır ve iyice karıştırılır. Diğer taraftan lâhanalar haşlanır ve yaprak yaprak ayrılır. Ayrılan yaprakların sert kısımları çıkartılır ve hazırlanan iç, yapraklarla sarılarak bir tencereye dizilir. Tencereye yağ, salça ve iki bardak su katılarak orta ısı ateşte 40 dakika kadar pişirilir.