



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA KAPAMASI

Ergun Köknar

1 adet orta boy lahana
300 gr. kıyma
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı kuşüzümü
1 çorba kaşığı fıstık
2 baş soğan
2 çorba kaşığı katıyağ
Yeterince tuz, kırmızı biber

Lahananın koçanını bıçakla oyarak koni şeklinde çıkarınız. Yıkayıp oyulan kısma tuz koyup, yumuşayıncaya kadar haşlayınız. Haşlama suyunu mümkün olduğu kadar az koyunuz. Suyunu süzüp soğutunuz. Soğuyunca la-hana'yapraklarını tek tek ayırınız. Bir tencerede kıymayı, doğranmış soğan, yağ, fıstıkla karıştırarak, az bir şey kavurunuz. Sulandırılmış salçayı ve yıkanmış kuşüzümlerini ilave edip bir iki el karıştırınız. Bir tepsiye bir kat lahana yaprağı, üzerine bir iki kaşık kıyma içi koyarak, lahana ve iç bitene kadar kat kat döşemeye devam ediniz. Döşeme bitince, keskin bir bıçakla börek keser gibi kare kare lahanayı bölünüz. Bir iki bardak sıcak su koyup, tepsinin kapağını kapatarak yapraklar yumuşayıncaya kadar pişiriniz. Kestiğiniz kareleri tabaklara alıp sıcak sıcak ikram ediniz.