



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA DOLMASI

1 adet dolmalık lahana (1 kilo)
1 çorba kaşığı tepeleme yağ
2 orta boy kuru soğan
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı et suyu (yoksa su)
1 adet kıyılmış domates

İçi:

10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)
3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)
3/4 su bardağı et suyu (veya su)
1 çorba kaşığı tuz
Az karabiber
500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması
1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

- 1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.
- 2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.
- 3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Lahananın haşlanması:

- 1) Lahananın koçanını 5'er santim etrafından bıçağı 5 santim içe doğru batırarak koçanın etrafını kesip, koçanı koni şeklinde çıkarınız.
- 2) Bir tencereye 15 su bardağı su, 1A su bardağı tuz koyarak lahanayı kestiğiniz kısmın üzerine tencereye koyunuz.
- 3) Hızlı ateşte kapalı olarak 3 dakika kaynatıp ateşi kısarak lahanayı altüst ediniz. 1 dakika sonra lahanayı tekrar altüst ederek üzerinde yumuşayan yaprakları elinizle sağa sola açarak lahanayı yassıltıp 5 dakika kapağını hiç açmadan bekletiniz.
- 4) Kapağını açarak kontrol ediniz. Yaprakları pişmemeli, ama ipek gibi yumuşak bir hal almalıdır. Yoksa 3-4 dakika daha bekletiniz, sonra ateşten alıp bol soğuk suyla yıkayıp teker teker hafif sıkarak sudan çıkarınız.

Dolmanın hazırlanışı:

- 1) Haşladığınız lahananın damarlı kısımlarını dikkatle ayırdığınız yaprak-santim büyüklüğünde kesip üst üste diziniz.
- 2) Küçük bir tencerenin dibine kesilen damarlardan bir miktar koyunuz.
- 3) Elinize 1 adet lahana yaprağı alıp, (582) sayılı reçetede Etlî Yaprak Dolması'nda tarif edildiği gibi sarınız.
- 4) Sardığınız dolmaları dibinde lahana bulunan tencereye diziniz. Diğer lerini aynı şekilde sarıp tamamladıktan sonra üzerine çiğ yağı, soğanları, temiz olarak ortadan yarıp ilâve ediniz.
- 5) Suyunu ve tuzunu ilâve edip, varsa kıyılmış bir tek domates ilâve ederek domateslerin üzerine bir küçük tabak kapatıp ve tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte 45 dakika pişirip, servis yapınız.

Not: Dolmalık lahana, koçanı büyümemiş lahanadır ve ortası bastırılırsa çok yumuşaktır.