



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA DOLMASI

1,5 su bardağı pirinç
4 baş kurusoğan
250 gram kıyma
1 yemek kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı karabiber, tuz
1 su bardağı doğranmış maydanoz
3 kaşık margarin
2 demet karalahana

Büyükçe bir tencerenin yarısına kadar su doldurup ateşe koyun, kaynamasını bekleyin.

Bu arada lahanaların sap kısımlarını biraz kesip demetleri ayırın.

Yaprakları teker teker yıkayın.

Kaynayan suya 1 tatlı kaşığı tuz atın.

Yıkamış olduğunuz yapraklarının tamamını kaynayan suya koyun.

Koyar koymaz yaprakları kevgirle alt üst edin. (hepsini aynı anda ters yüz etmelisiniz) 2 dakika sonra tenceredeki suyu süzün.

Karalahanaların soğumasını bekleyin.

Karalahanalar soğurken 1,5 su bardağı pirinci iyice yıkayın.

4 adet soğanı yemeklik doğrayın.

İç malzemelerinin tamamını sırasıyla ilave ederek geniş bir kaptaki karıştırın.

Soğuyan her bir yaprağı avucunuzun ortasına alıp yaprağın damar kısmını bıçak yardımıyla sapından başlayarak hafifçe alın. (yaprağın yırtılmamasına dikkat edin.)

Yaprakların içine birer tatlı kaşığı iç malzemeden koyun.

Yaprakların iki yanını kapatıp rulo şeklinde sarın.

Geniş ve yayvan bir tencerenin dibine 2-3 karalahana yaprağı serin.

Sardığınız dolmaları tencereye dağınık bir biçimde yerleştirin.

Dolmaların üzerini birkaç yaprakla kapatın ve erimiş kızmış yağ gezdirin.

En üste tencerenin genişliğinde bir tabak kapatın ve dolmaların hizasında kaynamış su ekleyin.

Tencerenin kapağını kapatıp yüksek ateşe koyun.

Su kaynamaya başlayınca ateşi kısın ve pirinçler yumuşayana kadar pişirin. (yaklaşık yarım saat)