



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI LAHANA BOHÇASI

100 gr yağ
1 adet orta boy lahana
300 gr kıyma
2 adet orta boy kuru soğan
yarım su bardağı pirinç
2 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Kuru nane
Sumak

Lahananın koçan kısmı ayıklanır ve çıkarılır. Yapraklar tek tek ayıklanır. İyice yıkanan yapraklar kaynar suda 10 dak. haşlanır.

Haşlanan yapraklar süzülür ve soğumaya bırakılır.

Diğer tarafta 50 gr yağ, kıyma, küçük küçük doğranmış soğan, ayıklanıp, yıkanmış pirinç, tuz, biber, 1 yemek kaşığı salça, kuru nane, sumak bir kapta iyice karıştırılıp, yoğurulup lahana bohçasının iç harcı hazırlanır (harçta kıyma yerine kuşbaşı et ve pirinç yerine bulgur da kullanabilirsiniz)

Lahana yaprakları çorba kepçesinin içine kenarları dışa taşıyacak şekilde konular ve içine harçtan bir miktar ilave edilir. Lahananın dışa sarkan uçları üstte doğru kapatılıp bohça gibi sarılır.

Tüm lahana yapraklarından aynı şekilde bohçalar hazırlanır.

Bu bohçalar lahananın kullanılmayan yaprakları ile tabanı kaplanan tencereye ters çevrilerek dizilir.

Hepsi dizilince 1 yemek kaşık salça su ile karıştırılıp, bohçaların üzerine gezdirerek dökülür, yağ da üstüne dökülür.

Tencereye sarmaların üstüne bir tabak oturtulur ve dolmaların yarısına gelecek kadar su ilave edilip pişmeye bırakılır.

Pişme işlemi bitince yoğurt ile sıcak sıcak servis yapılır.

