



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA DOLMASI

1 küçük beyaz lahana
2 adet soğan
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 çay bardağı bulgur ya da pirinç
2 diş sarımsak
Baharatlar

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kabın içine alın. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Pirinci, istenirse tarçını da yerleştirip karıştırın. Bu karışıma baharatları ekleyip hazırlayın. 5 dakika kadar kaynatıp suyu sıkılmış lahana yapraklarının içlerine tıpkı sarma yapar gibi sarın. Tencereye dizin. Üzerine de çok su ekleyip 35 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp sıcak ya da soğuk olarak ikram edin.

