



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

MALZEMELER

- 1 orta boy gevsek yapraklı lahana
- 2 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı zeytinyağ
- 1 çorba kasığı çam fıstığı
- 2 çorba kasığı kus üzümü
- 1 çorba kasığı kuru nane
- 8-10 soğan
- 8-10 dal maydanoz
- 1 çay kasığı toz şeker
- 1 çay kasığı tarçın
- 1 çay kasığı yenibahar
- 8-10 dal dereotu
- 1 tatlı kasığı tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Tencereye incecik kıyılmış soğan, fıstık, tuz ve yağı koyunuz. Hafif hararetli isida ağı kapalı olarak 10 dakika pisiriniz. 3 su bardağı kaynar su, şeker, kus üzümü ilave edip bir tasım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış pirinci içine salınız. Bes dakika orta hararetli isida kaynatıp isisini azaltarak 20-25 dakika pisiriniz. Kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tarçın, yenibahar ilave edip karıştırınız. Yaprakları haslayıp istenilen büyüklükte kesiniz. Masa üzerine yayarak üzerine yeteri kadar iç koyup muntazam sarınız. Tencereye maydanoz ve dereotu sapları yerleştirip dolmaları diziniz. Üzerine suyunu döküp yarım limon sıkınız. Hafif hararetli isida suyunu çekip yumuşayınca kadar pisiriniz. Kabında soğutup servis tabagina muntazam dizerek şekillendirilmiş limon dilimleri ve maydanoz dalları ile süsleyiniz.