



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## 2 LAHANA DOLMASI

250 gr. karalahana yaprağı  
250 gr. beyaz lahana yaprağı  
500 gr. dolmalık kıyma  
2 baş soğan  
1 demet taze soğan  
2 çorba kaşığı katıyağ  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 adet limon  
3 çorba kaşığı pirinç  
Yeteri kadar tuz, biber, maydanoz

### YAPILIŞI

Beyaz lahananın koçan kısmını bıçakla oyarak çıkarınız. Yıkayıp, oyulan kısma tuz koyarak az suda haşlayınız. Yapraklar yumuşayınca kullanacaklarınızı ayırınız. Kara lahana yapraklarını da tuzlu suda haşlayınız. Soğanları, incecik yemeklik doğrayıp kıymaya ilave ediniz. Pirinci, çok az sulandırılmış yarım kaşık salçayı, ince kıyılmış maydanozu ekleyip iyice karıştırınız. Yoğururken tuzunu, biberini ekiniz. Yağızsızsa biraz yağ, sertse biraz su ilave edip, dolma içinizi hazır ediniz. Şimdi gelelim bizim dolmanın özelliğine. Alışlagelmişin dışında dolmalarımızı biraz büyük saracağız. İki adet dolma bir porsiyon gelecek şekilde. Bunun için yaprakların kalınlarını kullanmalıyız. Sardığımız iri dolmaları fırına girecek bir tepsiye diziniz. Taze soğanları ince ince doğrayıp üzerine serpiştiriniz. Kalan yarım kaşık salçayı sulandırıp üzerine dökünüz. Dolmaların yarı beline kadar sıcak su ekleyiniz. Bir limonun suyunu üzerine sıkınız. Orta hararetli fırında 35-40 dakika civarında pişirip, ikram ediniz.