



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL LAHANASI DOLMASI

700 gr brüksel lahanası
300 gr kiraz domates
200 gr kıyma
2 soğan
Yarım su bardağı sıvıyağ
1.5 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı pirinç
Karabiber
Yarım tatlı kaşığı yenibahar
1 su bardağı sıcak su
Tuz

Brüksel lahanalarını temizleyin ve sap kısımlarından keserek içleri oyun. Soğanları soyup kıyın. Kıymayı çukur bir kaba alın. Soğan, salça, pirinç, 1 çorba kaşığı su, 1 çorba kaşığı sıvıyağ, yenibahar, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın. İç malzemeyi brüksel lahanaların içlerine paylaştırın. Ağızları yukarı gelecek şekilde düz tabanlı bir tencereye yan yana dizin. Kalan yağ ve 1 tutam tuz ilave edip üzerini porselen tabakla kapatın. Sıcak suyu ekleyip kısık ateşte 20 dakika pişirin. Porselen tabağı çıkarıp kiraz domatesleri ilave edin ve 5 dakika daha pişirip ocaktan alın. Servis yapın.