



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BÜTÜN LAHANA DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

- 1 küçük veya orta boy lahana
- 400 g kıyma
- 2 soğan
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1 su bardağı pirinç
- 1 kahve fincanı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım demet taze nane
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 2 dal taze reyhan veya fesleğen

Lahananın içini temizleyip oyun. Soğanları yemeklik doğrayıp bir tavaya alın. 2 yemek kaşığı yağ ve dolmalık fıstıkları ekleyip birlikte yumuşayana kadar kavurun. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Pirinci ve kuş üzümünü ayrı kaplarda sıcak suda bekletin. Pirinci belettikten sonra akan suyun altında yıkayıp süzün. İç malzemesi için kıymayı karıştırma kabına alın. Önceden kavurduğunuz soğan ile dolmalık fıstıkları, tuzu, baharatları, süzmüş olduğunuz kuş üzümünü, salçaları, pirinci, ince kıyılmış yeşillikleri ekleyip iyice karıştırın. Hazırladığınız iç malzemeyi içini oyduğunuz lahananın içine doldurun. Kalan lahana yapraklarını üzerine kapak olacak şekilde veya tamamen kapatacak şekilde yerleştirin. Lahana büyük bir tencerenin içine ters çevirerek yerleştirin. Üzerine zeytinyağını gezdirin, 2 su bardağı su ekleyin. Önce yüksek ateşte 5 dakika pişirin. Daha sonra ateşi kısip lahana iyice yumuşayana kadar pişirin. Servis tabağına çıkartarak sıcak servis yapın.

