



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÜTÜN LAHANA DOLMASI

- 1 Küçük lahana
- 1/2 Kg. orta yağlı kıyma
- 3 Çorba kaşığı pirinç
- 1 Orta boy soğan
- 1/2 Çorba kaşığı salça
- 8-10 Dal maydanoz
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1/4 Çay kaşığı karabiber

Lahananın dış yapraklarını ayıklayıp, bütün olarak yıkayınız. Kökünü oyarak çıkartınız. Kenarlarında 4-5 kat yaprak kalacak şekilde göbek yatağını ve iç yapraklarını çıkartınız.

Dolma içini hazırlayıp oyuk kısma doldurunuz. Doldurulan kısmı alta gelmek üzere lahana büyüklüğündeki bir tencereye bütün olarak yerleştiriniz. Üzerine 2 su bardağı kaynar su döküp biraz tuz ve karabiber ilâve ediniz. Hafif hararetli ısıda 1/2 saat pişiriniz.

Suyunu süzüp servis tabağına bütün olarak alınız. Üzerine suyunu döküp sıcak olarak dilimleyerek servis yapınız.

İçinin Hazırlanması:

Kıymayı derin bir kaba koyunuz. İçine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, kabukları çıkartılıp fındık büyüklüğünde doğranmış domates, tuz ve karabiber ilave edip karıştırınız. Domates olmadığı zaman 1/2 çorba kaşığı salçayı bir çay bardağı su ile sulandırıp katınız.

Not: Lahananın bir öğünde bitirilecek şekilde seçilmesi tasviye edilir.