



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÜTÜN LAHANA DOLMASI

Malzemesi:

- 1 orta boy sarmalık lahana
- 1 büyük soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 yemek kaşığı biber salçası (acılı veya acısız)
- 1 kahve fincanı tereyağı
- 1/2 kg. kuşbaşı et
- 1 su bardağı su
- karabiber, tuz

Hazırlanışı:

Lahananın üzerindeki iki sıra yaprağı çıkarın. Sonra, tüm yaprakları teker teker çiçek gibi koparmadan açın. Orta kısımda kalan kökü, bıçakla kesip lahananın içini oyun. Diğer malzemelerin tümünü iyice yoğurup, lahananın içine yerleştirin. Sonra teker teker yaprakları eski haline gelecek şekilde kapatın ve üzerine bir bardak su ilave ederek tencereye yerleştirerek pişirin.
