



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÜTÜN LAHANADAN DOLMA

Malzemeler

- 1 adet orta boy beyaz lahana
- 300 g kuzu kuşbaşı, doğranmış
- 3 adet kuru soğan, ince doğranmış
- 1 çay kaşığı domates salçası
- 70 g pirinç
- 4 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1/4 demet ince kıyılmış maydanoz
- 1/4 demet ince kıyılmış dereotu
- 1/4 demet ince kıyılmış nane

Soğanları ince doğrayın, tencerede tereyağı ile kavurup renk alıncaya kadar karıştırın. Etleri ilave edin, 5-6 dakika kavurup salçayı ekleyin. 3-4 dakika karıştırıp su ilave edin. Etlerin pişeceğine yakın pirinçleri ekleyin. Tuz ve baharatını katıp pişmeye bırakın. Ayrı bir tencerede, kaynar suda bütün lahanayı 3-4 dakika kadar bekletin. Sonra soğuk suya çıkartın. Lahananın suyu süzöldükten sonra fırın tepsisine alın. Yapraklarını tersinden, kopartmadan açın ve orta göbeğini çıkarın. Hazırlanan iç malzemeye nane, maydanoz, dereotu karıştırın. Lahananın içine doldurup yapraklarını tekrar kapatın. Yağlı kağıda sarıp 150 derece fırında 45 dakika pişirin. Daha sonra yağlı kağıdını açın ve biraz renk alması için 4-5 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis edin.