



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOLMA (GÜRCİSTAN)

<https://culdia.com>

1 tane büyük ya da 2 küçük lahana
Karışık kıyma 1 kilo
Pirinç 100-150 gram
Soğan 2-3 baş
Sarımsak 3-5 baş
Maydanoz 1 demet
Kişniş 1-2 demet
Domates salçası 2 büyük kaşık
Tuz
Kırmızı biber
Su - yaklaşık 1 bardak
Defne yaprağı 2-3 tane

Dolma suyu için: kazanda biraz suyu kaynatılır. Lahananın koçanı kestikten sonra kaynatılmış suya koyulur. Birkaç dakika sonra çatalla çıkarılır, yumuşamış yaprakları yavaş yavaş alılır ve çiğ olanları yumuşamak için yine kazana koyulur. Yumuşamış yapraklardan kaba ve kalın yerleri kesilir. Kıymaya et kıyma makinesinde geçirilmiş soğanı ve sarımsağı, otları, biberi, tuzu, pirinci (önceden yarım haşlanmış da olabilir), domates salçasını (ya da domates ezmesini) ekleyip iyice karıştırılır ve kıyma daha sulu olsun diye su ekleyilir. Kıymayı lahana yaprağına koyulur, sarılır ve uçları kapatılır. Kazana sıkı bir şekilde koyulur. Yanında dafne yaprakları koyulur. Bir bardak suda domates salçasını karıştırılır ve dolmanın üstüne dökülür. Üstüne kazandan daha küçük olan devrilmiş tabağı koyulur. Kazanın kapağını kapatıp kısa ateşte yaklaşık 40 dakika haşlayılır. Lahananın ortasında olan küçük yapraklar dolma için kullanılmıyor. Onlardan lahana salatasını yapabilirsiniz.

