



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ BÜTÜN LAHANA DOLMASI

Milli Eğitim Bakanlığı

Orta boy lahana
300 gram kıyma (koyun)
Kuru nane
Karabiber
Tuz
1 su bardağı pirinç
2 adet orta boy soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı salça
5-6 diş sarımsak
Üzeri için:
Nane veya sumak

Bir orta boy lahananın yaprakları çıkartılır.
Lahananın içi oyulur.
Bir orta boy soğanlar ince ince doğranır.
Bir kaba; soğanlar, kıyma, salça, tuz, karabiber, pirinç, 1,5 dolu yemek kaşığı tereyağı koyulup karıştırılır.
1 tatlı kaşığı nane de bu karışıma eklenir.
Karışım köfte kıvamına gelinceye kadar su eklenir.
Harç, oyduğunuz lahananın içine doldurulur.
Lahananın içi iyice doldurulduktan sonra birkaç lahana yaprağıyla lahananın ağzı kapatılır, tencereye konur.
5-6 diş sarımsak atılır.
Tencerenin yarısına kadar su konulur, yarım yemek kaşığı tereyağı ilave edilerek kaynamaya bırakılır.

