



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KARALAHANA DOLMASI

### Malzemeler

2 demet körpe karalâhana

Yarım kilo kıyma

1 baş soğan

1 çay bardağı pirinç

1 yemek kaşığı kuru nane

Yarım demet maydanoz

2 adet domates veya 2 çorba kaşığı salça

1 çay bardağı sıvıyağ

Yarım çay kaşığı karabiber

Tuz

### Hazırlanışı

Lahana yapraklarını kaynamakta olan suya atın. 5 dakika Kadar haşlayın ve bir kepçe yardımıyla sudan çıkarın. Diğer tarafta bütün malzemeyi karıştırın. 1-2 dakika yoğurun ve haşlanmış, sap kısımları kesilmiş her bir lahana yaprağının ortasına 1 kaşık kadar bu harçtan koyun. Yaprığın uzun taraflarını harcı örtecek şekilde katlayın. Aralık kalmayacak şekilde dizin. Bu işlem bittikten sonra üzerine 2 su bardağı su ilave edin ve dolmanın şeklinin bozulmaması için üzerine ağırca bir labak kapatın. Yarım saat kadar pişirin.