



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA DOLMASI

500 gram yağlı kıyma
1 adet küçük lahana
8 adet kırmızı biber
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı pirinç
3 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Lahanayı yıkayıp dış yapraklarını atın, kök kısmını kesip doğrayın ve bol tuzlu kaynayan suya atın. Yapraklar haşlandıkça dıştan içe doğru kenara alın.

Kırmızı biberlerin düzgün olanlarından 8 tanesini seçin, baş kısımlarını kesin. Çekirdeklerini çıkarıp bekletin. Kıymaya küp küp doğradığınız soğanı, pirinci, salçayı, tuzu, karabiberi ve tereyağını karıştırıp 8 kaşık su ilave edin.

Lahananın düzgün yapraklarını tezgaha serin. Avuç içi büyüklüğünde kesin. Damarlı kısımları içe gelecek şekilde dolma içinden koyup sarın. Kırmızı biberlerin içini doldurun.

Lahana yapraklarından kalanları tencerenin altına dizin. Üzerine lahana dolmalarını ve kırmızı biberleri sıralayın. 3 bardak sıcak su ilave edin. Dolmalar dağılmasın diye küçük bir tabakla lahanaların üstünü kapatın. Kısık ateşte 45 dakika pişirip servis yapın.

