



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA DOLMASI

1 Orta boy Lahana
3 Soğan
300 gr. Koyun kıyması
1 Demet maydanoz
2 Çorba kaşığı pirinç
1 Limon.
2 Çorba kaşığı yağ
Tuz, karabiber,

Lahananın düzgün yaprakları çıkarılarak tuzlu suda haşlanır. Yapraklar sıcak sudan çıkarılarak soğuk suya atılır. Kıyma, pirinç, ince kıyılmış soğan ve maydanoz, tuz, karabiber hepsi yoğurulur. Yapraklara biraz iç konarak orta boy dolma sarılır. Tencereye dizilerek üzerine limon suyu, bir bardak su, 2 kaşık yağ konur. Hafif ateşte pişirilir.