



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÖBEKLİ DOLMA

Emine Beder

- 1 orta boy lahana
- 2 orta boy soğan
- 350 gr. kıyma (orta yağlı)
- 1 su bardağı pirinç
- 1/2 demet maydanoz
- 1 çorba kaşığı salça
- tuz, karabiber, dolma baharatı
- 2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin (40 gr.)
- 1/4 çay bardağı sıvı yağ

Lahanayı, en dıştaki yapraklarını çıkararak yıkayalım. Koçan kısmını düz kesip, büyükçe bir bıçak yardımıyla göbekli kısmını oyup çıkaralım. Lahananın adeta içi boş büyük bir kase şekli almasını sağlayalım. Bir kaba kıymayı, küp doğranmış soğanları, yıkanmış pirinci, kıyılmış maydanozu, salçayı, tereyağını, tuzu, baharatları, 1 su bardağı suyu ekleyip karıştıralım. Hazır olan malzemeyi lahananın boşluğuna dolduralım. Lahananın açık kısmını iç kısmından çıkan birkaç yaprakla kapatalım. Sıkı sıkıya alabilecek bir tencereye kesik kısmı üste gelecek şekilde oturtalım. Sıvı yağı lahananın üzerine gezdirelim ve yarısına gelecek kadar sıcak su ve tuz ekleyelim. Ağır ateşte yaprakları yumuşayana dek pişirelim. Pişip pişmediğini kontrol edip yemeği ateşten alalım. Servis tabağına ters çevirip çıkartalım, dilimleyip servis yapalım.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 10.01.2016