



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU LAHANA DOLMASI

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1 adet orta boy dolmalık lahana
1 ay bardağı sıvı yağ
2 su bardağı pirinç
2 adet kuru soğan,
1 adet havuç rendesi
1 baş sarımsak
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
2 orba kaşığı kuru nane
10 dal maydanoz

Lahanın yaprakları ayrılır, tuzlu kaynar suda yarı haşlanır, süzülür, bir kenarda bekletilir.

İç harcı için; derin tencereye sıvı yağ konup ince kıyılmış soğan, pembeleşinceye kadar kavrulur, içine rendelenmiş havuç ve sarımsak ilave edilir. Ayıklanıp yıkanmış pirinç ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Daha sonra baharatlar eklenir, yarım çay bardağı sıcak su ile karıştırılıp ocaktan alınır.

Haşlanmış lahana yaprakları, istenilen büyüklükte kesilip i malzemesi koyularak sarılır ve tencereye dizilir. 2 su bardağı su ilave edilerek pişirilir. İndirilmeye yakın rendelenmiş havuç, üzerine serpilerek tencerenin kapağı kapatılır (buharıyla yumuşatılır). Ateşten alınarak ılık servis yapılır.