



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA DOLMASI

2 demet karalahana
500 gr. kıyma
2 adet soğan
1 su bardağı pirinç
1/2 demet maydanoz
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 tutam kuru nane
3 çorba kaşığı tepeleme tereyağı
1 çorba kaşığı domates salçası
2 su bardağı su
Tuz, karabiber

Karalahanalari kaynar suda 5 dakika boyunca haşlayıp süzün. Yaprakların ortasındaki kalın damarları çıkarın. Kıymayı, ince kıyılmış soğanı, pirinci, kıyılmış maydanozu, zeytinyağını, naneyi, karabiberi ve tuzu, yarım çay bardağı suyla iyice yoğurun. Bu harcı lahanalara sarın ve tencereye yerleştirin. Dolmaların üzerine tereyağında kavrulmuş salça ve suyu koyarak pişirin.