



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA DOLMASI

Necmiye Keleş

- 1/2 Kg. Kıyma
- 2 Demet Karalahana
- 3 Adet Orta Boy Soğan
- 1/2 Demet Maydanoz
- 1 Çorba Kaşığı Domates Salçası
- 1 Çorba Kaşığı Biber Salçası
- 1 Çay Bardağı Bulgur
- 2 Çay Bardağı Pirinç
- 1 Çay Kaşığı Pul Biber
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı

Karalahanalari iyice yıkayalım, sularını süzdürelim. Geniş bir tencereye koyalım. Üzerine çok az su koyarak 5 dakika boyunca haşlayalım. Lahana kendi suyunu salacağı için çok fazla su koymamak lazım. Lahanalari tencereden çıkaralım, suyunu süzdürelim, kalın yerlerini koparalım ve sarmaya hazır hale getirelim. Bir tencereye kıymamızı koyalım. Üzerine soğanları kuşbaşı doğrayalım. Maydanozu, salçaları, baharatları, pirinç ve bulguru da katalım. Hepsini karıştırıp elimizde biraz yoğuralım. Bu şekilde iç malzememizi de hazır hale getirelim.

Lahana yapraklarının içine ceviz büyüklüğünde kıymalı harçtan koyarak saralım. Yapraklarımız ve iç malzememiz bitene kadar bu işlemi sürdürüelim.

Sarma işlemi tamamlandıktan sonra dolmalarımızın üzerine zeytinyağımızı ve 2 bardak suyumuzu ekleyelim ve pişmeye bırakalım.

Not: Sarma işlemi iki şekilde yapabilirsiniz. Elinizde veya masanın üzerinde. Lahana yaprağını iyice açalım. İçine harcımızı koyalım. Önce iki yanındaki yaprakla harcın üstünü kapatalım. Sonra aşağıdan yukarı olacak şekilde, yaprağı sıkıca saralım.