



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARALAHANA DOLMASI

1 kilo kara lahana  
Yarım kilo patates  
Yarım kilo soğan  
250 gr. Kereviz  
Bir avuç pirinç  
Maydanoz  
Dereotu  
Karabiber  
Kırmızı biber  
Tuz  
1 bardak zeytinyağı  
Su

Patates, kereviz, soğan pişmeden rendelenir. Maydanoz, dereotu, tuz, karabiber, kırmızı biber, pirinçle birlikte yoğrulur. 1 Bardak zeytinyağı eklenerek haşlanır.

Diğer tarafta karalahananın yaprakları haşlanır. Hazırlanmış olan iç malzeme yapraklarla sarılır. Tencerenin altına da bir yaprak serilir. Dolmalar tencereye dizilir. Üzerine 1,5-2 bardak su koyularak orta ateşte pişirilir. Dolmaların iyi pişmesi için üzerine porselen bir kapak kapatılır. Tencerenin kapağı örtülür. Pişlikten sonra soğumaya bırakılır. Soğuk servis yapılır.

---