



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA LAHANA DOLMASI

Malzeme:

Yarım kg kara lahana yaprakları
yarım su bardağı pirinç
1 su bardağı su
tuz
karabiber
1 yemek kaşığı katı yağ
1 domates rendesi
1 yemek kaşığı salça
250 gr kıyma
bir tutam maydanoz
1 çay kaşığı nane
1.5 bardak et suyu

Hazırlanışı:

Genişçe bir kabın içine pirinç, kıyma, nane, ince kıyılmış soğan, maydanoz, domates rendesi, iki kaşık su, tuz ve karabiberi koyup iyice karıştırın. Ayrı bir kaptaki da lahana yapraklarını 5 dakika haşlayın. Soğuk suda yıkayın, süzün. Sonra her bir yaprağı tepsiye yayın ve daha önce hazırlamış olduğunuz dolma içi ile yaprağı sarıp pişireceğiniz kaba dizin. Yağ ve iki bardak su ilavesiyle orta ısıda 25-30 dakika pişirin. Yanında yoğurt ile servis yapabilirsiniz.