



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KARALAHANA DOLMASI

Malzemeler:

3 demet karalahana

250gr. kıyma

2 soğan

1 kahve fincanı pirinc

1/2 demet maydanoz

2 yemek kasığı domates salçası

1 yemek kasığı yağ

tuz karabiber

Yapılışı:

1) Karalahanalar saplarından ayrılır. Kaynar suda 4-5 dakika haşlanır. Soğuk suya tutulup suyu süzülür.

2) Bir kabin içine ince kıyılmış soğan, kıyma, maydanoz, pirinc, 1 yemek kasığı domates salçası, tuz, karabiber ve 1/2 bardak su katılıp iyice karıştırılır.

3) Lahana yaprakları acilip içine bir miktar iç konularak sarılarak küçük dolmalar yapılır.

4) Tencereye yağ, domates salçası konularak eritilir. Dolmalar ve 2 su bardağı su konularak yapraklar yumuşayınca kadar pisirilir.