



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ KARALAHANA DOLMASI

3 kilo karalahana  
1 çorba kaşığı tepelme yağ  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
2 adet orta boy soğan, temizlenmiş ortadan yarılmış  
2 su bardağı et suyu (yoksa su)  
İçi:  
10 adet orta boy ince kıyılmış soğan (1 kilo)  
3 kahve fincanı ıslatılıp, temizlenmiş pirinç (150 gram)  
3/4 su bardağı et suyu (veya su)  
1 çorba kaşığı tuz  
Az karabiber  
500 gram az yağlı koyun veya kuzu kıyması  
1/2 şer bağ birlikte kıyılmış dereotu, maydanoz, nane (veya kuru nane)

İçi için:

1) Küçük bir tepsiye soğan ve tuzu ilâve ederek elinizle kuvvetlice, soğanlar iyice ölünceye kadar, 5 dakika ovunuz.

2) Pirinci ilâve ederek 2 dakika daha ovmaya devam ediniz.

3) Sonra, bütün malzemeyi ilâve edip iyice karıştırınız.

Dolmanın hazırlanışı:

1) Karalahanü yapraklarını bol tuzlu suya atıp, ateşin altını gayet hafif açarak altüst edip buharda 3-4 dakika öldürünüz.

2) Sol ovucunuza bir yaprak serip hazırladığınız içle sarınız.

3) Diğerlerini de aynı şekilde sarıp küçük bir tencereye dolmaları diziniz, üzerine çiğ olarak yağın, soğanını ve tuzunu, varsa kabuğu soyulmuş 1 adet kıyılmış domates ve suyunu ilâve ediniz.

4) Üzerine bir küçük tabak kapatarak tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte 45-50 dakika pişirip servis yapınız.