



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI LAHANA KAPAMASI

Malzeme :

2 adet lahana,
300 gr. kıyma,
1 kaşık salça,
1 kaşık kuşüzümü,
1 kaşık fıstık,
2 adet soğan,
3 kaşık yağ,
kırmızı biber,
tuz.

Yapılışı:

- 1- Lahananın koçan kısmını bıçakla oyarak koni şeklinde çıkarınız.
- 2- Yıkayıp oyulan kısma tuz koyup yumuşayıncaya kadar az suyla haşlayınız.
- 3- Suyunu süzüp soğuduktan sonra yaprakları ayırınız.
- 4- Bir tencereye kıymayı, doğranmış soğanı, yağı, fıstığı koyup hafifçe kavurunuz.
- 5- Sulandırılmış 1 kaşık salçayı, yıkanmış üzümü de koyup 1-2 defa karıştırınız.
- 6- Bir tepsiye 1 kat lahana yaprağı üzerine 1-2 kaşık kıyma içi, bir kat iç, bir kat lahana yaprağı olmak üzere kıyma ve yaprak bitinceye kadar döşeyiniz.
- 7- Hepsini bıçakla kare veya baklavalara kesiniz.
- 8- 1-2 bardak su koyup, kapak örtüp yaprakları iyice yumuşayıncaya kadar pişiriniz.