



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI LAHANA

1 adet orta boy lahana
250 gram dana kıyma
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
3-4 sap maydanoz
1 çay bardağı pirinç
1 çay bardağı sıvı yağ
5-6 bardak su
Tuz
Karabiber

Lahananın üst bir iki yaprağı atılarak yıkanır ve ince doğranır. Küp şeklinde doğranmış soğanlar kıyma ile sıvı yağda kavrulur. Salçası ilave edilir. Yavaş yavaş su ilave edilir ki salça erisin. Lahana eklenir ve 15 -20 dakika pişirilir.

Pirinçler ilave edildikten sonra tercih miktar tuz ve karabiber eklenir. 10 dakika daha pişirilir. Lahananın pişme süresi uzundun çatal yardımı ile kontrol gerekir. Pişen lahanalara doğranmış maydanozlar eklenir ve ocağın altı kapatılır.

