



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY LAHANA DOLMASI

1 adet ufak lahana
500 gr kıyma
1 bardak pirinç
2 adet soğan
50 gr margarin
1 demet maydanoz
1 bardak su
50 gr tereyağı
Kırmızı pul biber
Karabiber
Tuz

Lahananın dış yapraklarını soyup tepesini keserek kapak açın ve içini oyun. Pirinci ayıklayıp yıkayın, soğanları doğrayın, maydanozu da ince kıyın. Margarini eritip soğanı kavurun, önce kıymayı sonra da pirinci ekleyip pişirin. Ocaktan alırken maydanoz ve baharat katıp karıştırın. Bu harç ile lahananın içini doldurun. Derin bir tencere içine alıp 1 bardak su katın, kısık ateşte pişirin. Servise sunarken tereyağını eritin kırmızı pul biber serpin. Bu sosu üzerine yedirin.