



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA DOLMASI

500 gram orta yağlı kıyma
2 adet büyük boy kuru soğan
1 su bardağı ince bulgur
Yarım su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı domates salçası
1 su bardağı ılık su
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
2-3 yemek kaşığı tereyağı
1 kilo lahana yaprağı

Geniş bir tencerede suyu kaynatın. Lahananın yapraklarını kaynayan tuzlu suya atıp 10 dakika kadar haşlayın. Haşlanan lahana yapraklarını kevgir yardımıyla süzdürerek bir tepsi içine üst üste yığın. İç harç için, derin bir karıştırma kabının içine çok ince yemeklik doğranmış soğan, kıyma, ince bulgur, pirinç, tuz, karabiber, pul biber, domates ve biber salçasını aktarın. Suyu da ekleyin ve yoğurmaya başlayın. Elinize aldığınız lahana yapraklarının içine 1-1,5 yemek kaşığı kadar dolma harcı yerleştirip kenarları içe katlayarak rulo halinde sarın. Sarılan lahana dolmalarını tencerenin içine muntazam bir şekilde dizin. Dolmaların üstüne tereyağını fındık boyutunda parçalara bölerek yerleştirin. Tencerenin ağzını kapatıp çok kısık ateşte iyice buharı çıkıncaya kadar yaklaşık 10-12 dakika susuz pişirin. Sonra tencerenin kapağını açın ve lahanaların üstüne çıkmayacak hatta 2 parmak kadar aşağıda kalacak miktarda sıcak su ekleyin. Tencerenin kapağını tekrar kapatın ve orta ateşte pişmeye bırakın.

