



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA KAPAMASI

2 kg. lahana
3 çorba kaşığı margarin
3 adet soğan
Tuz
250 gr. kıyma
2 çorba kaşığı domates salçası
Kırmızı biber
2 çorba kaşığı çam fıstığı
2 çorba kaşığı kuş üzümü
Yarım demet maydanoz

Lahanayı ortadan ikiye kesip, ortasındaki sert kısmı ayırın ve bir tencereye olduğu gibi oturtun. Üzerine 3 su bardağı su ekleyin. Su kaynamaya başlayınca ocaktan alın ve suyunu süzün. Soğuduktan sonra yaprakların kalın damarlarını çıkarın. İnce doğranmış soğanları pembeleşene kadar yağda kavurun. Üzerine fıstıkları ve üzümleri ekleyip, 5 dakika daha kavurun. Kıymayı ilave edin, kıyma suyunu salıp tekrar çekene kadar kavurun. İnce kıyılmış maydanoz, kırmızıbiber ve salçayı da ekleyin ve 5 dakika daha kavurun. Sonra ılınmaya bırakın. Diğer tarafta fırına girebilecek bir kabın dibini, ayırdığınız lahana yaprakları ile döşeyin. Hazırladığınız harçtan üzerine yayın. Bu şekilde kıymalı harç bitene kadar, bir kat lahana, bir kat kıymalı harç koymaya devam edin. Son kapattığınız lahanaların üzerine et suyu dökün. Orta hararetli ateşte 1 saat pişirin. Ocaktan alıp, 5 dakika da fırında pişirip, kareler halinde keserek servis yapın.