



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYALI DOLMA HARCİ İLE LAHANA DOLMASI

- ½ adet haşlanmış beyaz lahana
- 1 su bardağı İçim Yoğurt
- ¼ bağ dereotu
- 1 tatlı kaşığı Bizim Mutfak Lezzet Tuzu
- 1 su bardağı kaynamış su
- 1 paket Bizim Soyali Dolma Harcı
- ½ çay bardağı Bizim Ayçiçek Yağı
- 1,5 çay bardağı pirinç
- Dolmanın sosu için:
- 1 çorba kaşığı Bizim Margarin
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 su bardağı su

Dereotu çok ufak şekilde kıyılır ve yoğurdun içerisine lezzet tuzu ile ilave edilerek karıştırılır. Lahanelerin orta damarları alınır. Dolma içi poşetinin tamamı bir su bardağı kaynamış suya eklenir ve karıştırılır. 5 dakika beklenir ve içine ½ çay bardağı ayçiçek yağı ile 1,5 çay bardağı kırık pirinç ilave edilerek karıştırılır. Lahanelerin içine harç konularak, sıkıca sarıldıktan sonra tencereye dizilir. Ayrı bir tencerede bir çorba kaşığı margarin, bir çorba kaşığı salça ile kavrulur, üzerine 3 su bardağı su ve bir çay kaşığı tuz eklenip, iyice karıştırılır. Lahanelerin üzerine dökülerek pişirilir. Servis tabağının ortasına lahana dolması, etrafına yoğurt sos koyulup servis edilir.