



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ELMALI LAHANA DOLMASI (FRANSA)

- 1 iri yeşil lahana (yaklaşık 2 kg, dış yaprakları ayıklanmış)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 3 orta boy soğan (yaklaşık 300 g; doğranmış)
- 1 çorba kaşığı kimyon tohumu (ya da 1 tatlı kaşığı toz kimyon)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 4 çorba kaşığı sirke (tercihen elma sirkesi; 2 çorba kaşığı suyla karıştırılmış)
- 1 tatlı kaşığı bal
- 25 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
- 1 iri tatlı elma (4'e kesilip, çekirdekli göbek bölümleri çıkarılarak, iri küp biçiminde doğranmış)
- 1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 250 g tavuk göğüs eti (iri küp biçiminde doğranmış)
- 1 1/2 demet maydanoz

Lahananın içini, boşaltın. Boşalttığınız yaprakların 250 gramını kıyıp (kalanını salata yapımında kullanabilirsiniz), bir kenara bırakın. ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca soğanlar ve kimyon tohumlarını (ya da toz kimyonu) ekleyip, sıklıkla karıştırarak 2 dakika pişirin. Doğranmış lahana parçalarını ekleyip, tuzu ve karabiberin yarısını serptikten sonra, sürekli karıştırarak 5 dakika pişirin. 4 çorba kaşığı sulandırılmış sirke ve balı ekleyip, karıştırarak, 5 dakika daha pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karışımı çukur bir servis tabağına boşaltın.

Tereyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince elma parçalarını koyup, sürekli karıştırarak 3 dakika pişirin. Limon suyu ve tavuk eti parçalarını ekleyip, sürekli karıştırarak 2 dakika pişirdikten sonra, kalan sirke, maydanozlar ve kalan karabiberi katın ve karıştırıp, 1 dakika daha pişirin. Tavayı ateşten alıp, karışımı çukur servis tabağındaki karışıma ekleyerek, iyice karıştırın.

Hazırladığınız bu harcı lahananın içine kaşıkla doldurup, üstüne kesmiş olduğunuz kapağı kapatın. Bir tencereye 3 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, içine doldurulmuş lahanayı koyun.

Tencereyi harlı ateşe oturtup, suyu bir taşım kaynattıktan sonra, tencerenin kapağını sıkıca kapatın ve ateşi iyice kısıp, lahanayı buharda 40 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, lahana dolmasını parçalamamaya dikkat ederek, bir servis tabağına çıkarın. Bir kenarda biraz ılındırıp, sofrada 4'e keserek, servis yapın.

[ML® Tavuklu Lahana Sarması için tıklayın](#)