



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ LAHANA DOLMASI

200 gram lahana yaprağı
1 çay bardağı pirinç
2 adet soğan
1 çay bardağı çekirdeksiz zeytin
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
2 diş sarımsak
Baharatlar
1 adet limon

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kabın içine alın. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Bu karışıma pirinçleri, zeytini, baharatları ilave edip hazırlayın. 5 dakika kadar kaynatılıp suyu sıkılmış lahana yapraklarının içlerine tıpkı sarma yapar gibi küçük küçük sarın. Tepsiyeye dizin. Üzerine de çok az su bırakıp 35 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp soğuk ya da sıcak olarak ikram edin.

