



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI (ÇANKIRI)

Çankırı Meslek Yüksek Okulu

1 adet orta büyüklükte lahana
300 gr. Pirinç
1 bardak zeytinyağı
2 adet soğan
2 adet limon veya iki iri parça limon tuzu
Tuz
Baharatlar (karabiber, yenibahar, tarçın)
Nane
Maydanoz
Dereotu
1-2 diş sarımsak
1 kaşık şeker

Dolma içinin hazırlanışı:

Yarım saat önceden pirinç yıkanır ve ıslatılır.

Soğanlar soyulur ve kare şeklinde doğranarak yağda kavrulur.

Pirincin suyu süzülür ve soğanla biraz kavrulur.

Üzerini örtecek kadar sıcak su, limon tuzu, doğranmış sarımsak, tuz ve şeker ilave edilerek pişmeye bırakılır.

Suyunu çektiği zaman ocaktan alınır ve üzerine nane ekilerek karıştırılır, soğumaya bırakılır.

Dolmanın yapılışı:

Lahana yaprak yaprak açılarak sıcak suda hafif haşlanır ve soğumaya bırakılır (Çok haşlanırsa erir, sarılmaz).

Haşlanan lahana yaprakları birer alınır ve sarılacak büyüklükte parçalara bıçak yardımı ile bölünür.

Her parçanın içine iç konularak sarılır ve tencereye dizilir.

Üzerini örtecek kadar sıcak su ve biraz zeytinyağı konularak pişirilir.