



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

200 gram beyaz lahana yaprakları

2 adet soğan

1 demet taze nane

1 çay bardağı kuş üzümü

1 demet maydanoz

1 demet dereotu

2 çay bardağı pirinç

5 adet kesme şeker

2 diş sarımsak

1 çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Karabiber, tarçın, yenibahar

Üzeri için:

Limon suyu

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kabın içine alın. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Yıkamış pirinçleri, limon suyunu ve şekerini de yerleştirip karıştırın. Bu karışıma baharatları da ilave edip hazırlayın. Bu iç harcı, 10 dakika kadar kaynatıp suyu sıkılmış lahana yapraklarının içlerine tıpkı parmak kalınlığında sarın. Tencereye dizin. Üzerine de çok az su ekleyip 25 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp üzerine bol limon suyu sıkıp ikram edin.