



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

Malzemesi:

1 adet orta büyüklükte lahana,
300 gr. pirinç
1 bardak zeytinyağı,
5-6 adet soğan,
2 adet limon,
tuz,
karabiber
nane,
maydanoz,
dereotu,
1 kaşık fıstık,
1 kaşık üzüm

Hazırlanışı:

Lahananın koçan kısmını bıçakla oyarak koni şeklinde çıkarın. Yırayıp oyulan kısma tuz koyup yumuşayıncaya kadar az suyla haşlayın. Suyunu süzüp soğuduktan sonra yapraklarını ayırın. Diğer tarafta soğanları soyup, doğrayın. Bir tencereye koyun. Fıstığı yıkayarak soğana ilâve edin. Yağını da koyun. Hepsini ateş üzerinde karıştırarak fıstıklar pembe-leşinceye kadar kavurun. Pirinci ayıklayıp yıkayıp 20 dakika kadar sıcakça suda ıslatın. Fıstıklar hafif pembeleşince, suyunu süzüp pirinci ilâve edin. Karıştırarak pirinçler şeffaflaşıncaya kadar kavurun. Üzerine çıkacak kadar su koyup, yıkanmış üzümü tuzu ve şekeri koyun. Kapağını kapatıp suyunu çekinceye kadar orta hararetle ateşte pişirin. Ateşten alınca baharatlarını, maydanoz, nane, dereotunu kıyarak ilâve edin. Limon suyunu da koyup hepsini birden karıştırın. Tencerenin dibine maydanoz, nane saplarını koyun. Lahana yapraklarını istediğiniz büyüklükte kesin. Kesilen yapraklara kâfi miktarda iç koyup sıkıştırmadan kapatıp sarın. Tencereye muntazam dizip, üstlerini lahana yapraklarıyla kapatın. Kâfi miktar su ve yarım limon suyu koyup yapraklar ve pirinç yumuşayıncaya kadar pişirin. Kabında soğutup servis tabağına dizin. Üzerlerini limon ve maydanoz dalları ile süsleyip servis yapın.