



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

1 adet orta boy lahana
2 su bardağı pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı fıstık
2 yemek kaşığı kuş üzümü
1 yemek kaşığı nane
6-7 tane kuru soğan
Yarım demetten az maydanoz
Yarım demetten az dereotu
1 çay kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı yenibahar
Biraz tuz
3 su bardağı kaynar su
1 adet limon

Tencereye robotto çekilmiş soğan, fıstık, tuz ve yağı koyun. Hafif hararetli ısıda ağzı kapalı olarak 10 dakika pişirin. 3 su bardağı kaynar su, şeker, kuş üzümü ilave edip bir taşım kaynayıncaya ayıklanmış ve yıkanmış pirinci içine salın. 5 dakika orta hararetli ısıda kaynatıp ısısını azaltarak 20-25 dakika pişirin. Kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tarçın, yenibahar ilave edip karıştırın. Yaprakları haşlayıp istenilen büyüklükte kesin. Masa üzerine yayarak üzerine yeteri kadar iç koyup muntazam bir şekilde sarın. Tencereye dolmaları dizin. Üzerine suyunu döküp yarım limon sıkın. Hafif hararetli ısıda suyunu çekip yumuşayıncaya kadar pişirin. Tencerede soğutup servis tabağına dizerek limon dilimleri ve maydanozla süsleyin.