



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

1,5 kiloluk 1 adet lahana
1/2 adet limon (lira gibi kesilmiş)
1/2 su bardağı su
1 çay kaşığı tozşeker
1/2 çay kaşığı tuz
1,5 kahve fincanı zeytinyağı
İçi:
1,5 bardak pirinç (250 gram)
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
1/4 litre zeytinyağı
1/2 fincan temizlenmiş kuş üzümü
1/2 fincan temizlenmiş beyaz fıstık (50 gram)
750 gram ince kıyılmış soğan
1/2 çorba kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı tozşeker
1,5 su bardağı kaynar su
Baharat için:
Birer bağ ince kıyılmış dereotu, nane ve maydanoz yaprakları

- 1) Pirinci ılık, tuzlu bolca suda 1 saat ıslayıp 4-5 defa suyunu değiştirerek yıkayınız. Sonra süzülmesi için bir süzgeç çıkarınız.
- 2) Zeytinyağını genişçe bir tencereye koyup hafifçe kızdırınız.
- 3) Fıstığı ilâve ederek fıstıklar hafif sararınca kadar yaklaşık 30 saniye karıştırınız.
- 4) Soğanı ilâve ediniz. Devamlı surette ağır ağır karıştırarak tencerenin kenarlarına bulaştırmadan ve yakmadan orta kuvvetli hararetle soğanlar hafif sarı bir renk alıncaya kadar karıştırarak kavurunuz.
- 5) Hemen pirinci ilâve edip karıştırarak 4-5 dakika daha kavurup tuzunu, şekerini, yenibahar ve kuşüzümünü ekleyerek bir kere karıştırdıktan sonra, kaynar olarak suyunu ilâve ediniz.
- 6) Bir kere kaynatıp karıştırıp tencerenin Kapağını Kapatınız, Gayet ağır ateşte, fırın mevcutsa fırında 15 dakika pişiriniz.
- 7) Sonra bir tepsiye boşaltıp, dereotu, maydanoz ve nanesini ilâve edip bir kere karıştırınız.
- 8) Küçük bir kuşhanenin altına sert lahana yapraklardan bir sıra diziniz. Hafif haşlanmış lahanaların kalın damarlı taraflarını keserek sol ovucunuzun içine bir yaprağı açınız. Lahananın baş tarafı parmaklarınızın üstüne gelmelidir.
- 9) Lahananın baş tarafına 1 tatlı kaşığı veya çorba kaşığı dolma içi koyup yaprağın sağ ve solunu için üzerine kapatınız. Baş tarafından başlayarak lahanayı yuvarlayarak dolmayı sarınız. Diğerlerini de aynen sarıp kuşhaneye sırayla üst üste diziniz.
- 10) Üstüne limon dilimlerini, su, tozşeker, tuz ve zeytinyağını ilâve ediniz. Üzerine kalın yapraklardan bir sıra daha kapatıp açılmamaları için bir tabak kapatınız.
- 11) Kapağını da kapatıp ağır ateşte suyunu tamamen çektilererek 1 saat kontrol ederek pişirip soğutarak servis yapınız.