



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

1 adet küçük lahana
1 su bardağı pirinç
1 soğan
4 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz
2 domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz, kırmızı pul biberi, tarçın, yenibahar
2 çorba kaşığı kuş üzümü

Lahana yapraklarını açıp yıkayın ve kaynayan sıcak suda 5 dakika kaynatın. Daha sonra üzerine soğuk su döküp süzün. Bir kabin içinde pirinç, kuş üzümü, maydanoz, taze soğan, rendelenmiş domates ve baharatları harmanlayın. Bu karışım domatesin suyuyla ıslanacaktır. Yaprakların içlerine paylaştırıp sarın. Tencereye dizin üzerine zeytinyağını döküp çok kısık ateşte pişmeye bırakın. Gerekirse çok az su ekleyip pişirmeye devam edin. Soğumaya bırakıp servis tabağına dizin.