



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

Malzeme :

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

Yapılışı:

- 1- Lahana yıkayıp haşlayınız.
- 2- İçini hazırlayınız.
- 3- Tencerenin dibine maydanoz, nane saplarını koyunuz.
- 4- Lahana yapraklarını istediğiniz büyüklükte kesin.
- 5- Kesilen yapraklara kafi miktarda iç koyup sıkıştırmadan kapatıp sarınız.
- 6- Tencereye muntazam dizip üstlerini lahana yapraklarıyla kapayın.
- 7- Kafi miktar su ve yarım limon suyu koyup yapraklar ve pirinç yumuşayınca kadar pişiriniz.
- 8- Kabında soğutup servis tabağına dizip, üzerlerini limon ve maydanoz dallarıyla süsleyip servis yapınız.

İçin Yapılışı:

- 1- Soğanları soyup yemek soğanı şeklinde (kare şeklinde) doğrayıp, orta büyüklükte bir tencereye koyunuz.
- 2- Fıstığı yıkayıp soğanı ilave ediniz.
- 3- Yağını da koyup hepsini ateş üzerinde bir kevgirle karıştırarak fıstıklar hafif pembeleşinceye kadar kavurunuz.
- 4- Pirinci ayıklayıp yıkayıp 20 dakika kadar el dayanabilecek derecede sıcak suda ıslatınız.
- 5- Fıstıklar hafif pembeleşince, suyunu süzüp pirinci ilava ediniz.
- 6- Üzerine çıkacak kadar su koyup, yıkanmış üzümü, tuzu ve şekeri koyunuz.
- 7- Kapağını kapatıp suyunu çekinceye kadar orta hararetli ateşte pişiriniz.
- 8- Ateşten alınca baharatlarını, maydanoz, nane, dereotunu kıyarak koyunuz.
- 9- Limon suyunu da koyup hepsini birden karıştırınız.