



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

- 1 Orta boy gevşek yapraklı lahana
- 2 Su bardağı pirinç
- 1 Çay kaşığı toz şeker
- 1 Şu bardağı zeytinyağı
- 1 Çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 2 Çorba kaşığı kuş üzümü
- 8-10 dal dereotu
- 1 Çorba kaşığı kuru nane
- 8-10 Soğan
- 1 Limon

Zeytinyağlı dolma içini hazırlayınız.

Lahanaların yapraklarını haşlayıp istenilen büyüklükte kesiniz. Masa üzerine yayarak üzerine yeteri kadar iç koyup muntazam sarınız.

Tencereye maydanoz ve dereotu sapları yerleştirip dolmaları diziniz. Üzerine haşlama suyunu döküp yarım limon sıkınız. Hafif hararetle ısıda suyunu çekip yumuşayınca kadar pişiriniz. Kabında soğutup servis tabağına muntazam dizerek şekillendirilmiş limon dilimleri ve maydanoz dalları ile süsleyiniz.

İçinin hazırlanması:

Tencereye incecik kıyılmış soğan, fıstık, tuz ve yağı koyunuz. Hafif hararetle ısıda ağzı kapalı olarak 10 dakika pişiriniz.

3 su bardağı kaynar su, şeker, kuş üzümü ilave edip bir taşım kaynayınca ayıklanmış ve yıkanmış pirinci içine salınız. Beş dakika orta hararetle ısıda kaynatıp ısısını azaltarak 20-25 dakika pişiriniz. Kıyılmış maydanoz, dereotu, nane, tarçın, yenibahar ilave edip karıştırınız, istenilen dolma çeşitlerinde kullanınız.