



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

Malzeme:

1 adet orta boy lahana
1.5 su bardağı pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
5-6 baş soğan
2 adet limon
nane
maydanoz
dereotu
tuz
karabiber
baharat
çam fıstığı
kuş üzümü

Yapılışı:

Lahananın koçan kısmını bıçakla koni biçiminde oyarak koçanı çıkarın. İçine tuz doldurup bol suda haşlayın. Haşlanan lahananın suyunu süzüp yapraklarını ayırınız. Zeytinyağlı dolma için hazırlayın. Tencerenin dibine maydanoz, nane sapları koyunuz lahana yapraklarını istediğiniz büyüklükte kesin. Kesilen yaprakların üstüne kafi gelecek kadar iç koyup, sıkıştırmadan, önce yandan sonra arkadan kapatarak rulo yapar gibi sarınız. Tencereye muntazam dizip, üstlerini lahana yapraklarıyla kapatınız. Karı miktar su koyup, yarım limon sıkınız. Yapraklar ve pirinçler yumuşayınca kadar pişiriniz. Tencerede soğumaya bırakınız. Servis tabağını limon ve maydanozla süsleyip soğuk ikram edin.