



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

Yeteri kadar entilmiş soğanı zeytinyağı ile kuvvetli ateşte öldürünüz. Yıkanmış (su kaldıran cinsinden) pirinç, tuz, biber, şeker ve biraz nane karıştırıp pembeleşinceye dek kuvvetli ateşte kavurunuz. İndireceğimize yakın su ya da etsuyu ile tavlayıp ve tarçın ekib karıştırdıktan sonra haşlanmış yapraklara uzunlamasına sarınız. Tencerenin dikine yaprak ya da parça kemik koyup üzerine diziniz. Tencereye girebilecek bir kapakla örtüp kenarından etsuyu dökerek kapayınız. Orta ateşe sürün ve pişince indirip iyice soğutunuz.

---