



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

Beyaz ve dolgun lâhanalardan seçmeli, kaba yapraklarını atıp içe ve göbeğe doğru körpelerini alarak haşlamalı ve kevgirden süzmelidir.

Nisbet dahilinde soğan çentilip tavada beyaz kalmak şartıyla kızgın zeytinyağında çevrilerek bayıltılıp aprıca bir kaba alınır.

Diğer taraftan, pirinci de dikkatle ayıklayıp, biraz haşlamalıdır.

Yalnız, nane yaprakları ve maydanoz ince kıyılıp hazırlanır.

Hep bu harçlar soğana karıştırılır.

Kuş gözü üzümüyle hususî dolmalık fıstık ilâve olunur. Tuz, baharat, biraz da karabiber ve tarçın katılır. Bir kaşık da toz şeker konulur.

Bu içle ince sarılan dolmalar tencereye dizilmeğe başlanır. Koruklar da üzerlerine serpilir.

Usulü veçhile orta ateşte pişirmeli ve piştikten sonra soğumasını beklemelidir. Bolca limon sıkarak, tercihan öğle yemeklerinde yenilmelidir.

Not: Eskilerin, lâhana dolmasına çok rağbet etmiş olmalarının sebebi araştırıldıkta, ara sıra lâhanaların yenmesi vücudumuzdaki tasfiyeye, vitamin vesair hassaları dolayısıyla cildimize berraklık vermeğe hizmet ettiği de doktorlukça, tasdik edildiğine göre, eskilere hak vermek lâzımdır. Bugün bile, lâhana turşusuna ve suyuna gösterilen rağbet, elbette bu sihhî faydaya dayansa gerek. Filhakika, lâhana yalancı dolmasını sevmiyen, hemen yok gibidir. Bol fıstık ve üzümüyle şeker gibi zeytinyağıyla, baharatıyla ve tabaklardaki duruş ve nefasetiyle, midesini sevenleri ve meraklıları, önünde hayli durdurmakta ve yutkündürmektedir.