



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

2,5 kg'lık 1 lahana (koçan kısmı çıkarılıp ortadan ikiye bölünmüş)

1 litre (5 su bardağı) su

3 çorba kaşığı tuz

1 yağlı kağıt (çatalla delinmiş)

Harcı:

200 gr (1 su bardağı) pirinç (ılık suda ıslatılıp sonra durulanmış)

6 iri soğan (ince doğranmış)

150 gr (1/4 su bardağı) zeytinyağı ya da rafine yağ

1 çorba kaşığı tuz

1 çorba kaşığı dolmalık fıstık

1 çorba kaşığı kuşüzümü

1 tatlı kaşığı toz şeker

1+1/2 su bardağı su

1 kahve kaşığı yenibahar (istenirse)

1 kahve kaşığı karabiber

2 çorba kaşığı domates salçası

1 domates (kabukları soyulup doğranmış)

Ortadan ikiye bölünmüş lahana parçalarının göbek kısımlarını çıkarınız. Büyükçe bir tencereye 5 su bardağı su ve 3 çorba kaşığı tuz koyunuz. Lahana'yı da yerleştirip, harlı ateşte suyu bir taşım kaynatınız. Tencereyi ateşten indiriniz. Lahana'ları delikli kepece ile tencereden çıkarıp, bir kenarda soğumaya bırakınız.

Lahana yapraklarının damarlı sert kısımlarını ayıklayıp, dolma sarılacak büyüklükte parçalara ayırınız. Damarlı kısımları dolmayı pişirecek olduğunuz tencerenin dibine döşeyip, üstüne delinmiş yağlı kağıdı yerleştiriniz.

Harcı hazırlamak için, orta boy bir tencerede rafine yağı, soğanı, dolmalık fıstığı ve 1 çorba kaşığı tuzu koyup, harlı ateşte 20-25 dakika soğanlar pembeleşene kadar kavurunuz. Durulanıp süzölmüş pirinçleri tencereye ekleyip 10 dakika daha kavurunuz.

Doğranmış domates salça, kuş üzümü, karabiber, yenibahar (istenirse) ve toz şekeri ekleyiniz. Delikli kepeceyle iyice karıştırdıktan sonra 1/2 su bardağı su katıp, ağır ateşte harcı 15-20 dakika daha pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, bir kenarda ılımaya bırakınız. Hazırladığınız harçtan 1 çorba kaşığı büyüklüğünde parçalar alarak, lahana yapraklarına sigara sarar gibi sarınız. Dolmaları, pişireceğiniz tenceredeki yağlı kağıdın üstüne diziniz. Dolmaların üstüne kalan 1 su bardağı suyu ekleyip üstüne bir tabak kapatınız. Tencerenin kapağını da kapatıp 45-50 dakika, dolmalar suyunu çekene kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp bir kenarda soğumaya bırakınız. Lahana dolmaları iyice soğuyunca bir servis tabağına çıkarıp servis ediniz.