



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

1,5-2 kiloluk çok sıkı olmayan lahana

1/2 su bardağı sıvıyağ

Tuz

Su

İçi için:

250 gram pirinç

750 gram kuru soğan

1 adet büyük boy domates veya 1 tatlı kaşığı domates salçası

1/2 demet maydanoz

1/2 demet dereotu

1/2 demet taze nane ya da 1 tatlı kaşığı kuru nane

1 çorba kaşığı dolusu çam fıstığı

1 çorba kaşığı dolusu kuş üzümü

1 çay kaşığı toz şeker

200 gram sıvı yağ (1 su bardağı)

Yeterince tuz, karabiber, yenibahar ve tarçın

Pirinçleri ayıklayıp el dayanabilecek kadar tuzlu sıcak suda ıslatalım.

Büyükçe bir tencereye, sıvı yağı koyup içine çam fıstıklarını ilave edip pembeleşinceye kadar pişirelim. İnce kıyduğumuz kuru soğanları da ilave edip kavurmaya devam edelim.

Soğanlar ve çam fıstıkları pembeleşince, iyice yıkadığımız pirinçleri de tencereye ilave edip hep birlikte kavuralım.

Pirinçler kavrulunca, kabuğunu soyduğumuz ve kuşbaşı kestiğimiz domatesi de tencereye ilave edip domatesler eriyene kadar kavuralım.

Yeterince tuzunu, daha önceden ıslattığımız kuş üzümünü, baharatlarını ve toz şekerini ilave edelim.

1 su bardağı kadar suyunu verip ağzı kapalı olarak suyunu çekmesini sağlayalım. Dolma içi suyunu çekince, ocaktan indirelim.

Ayıklayıp yıkadığımız ve ince ince kıydığımız maydanozları, dereotlarını, naneleri üzerine serpiştirip ağzı kapalı olarak soğutalım.

Lahananın sap kısımlarını oyarak, çıkartalım. Büyükçe bir tencerenin içinde yeterince tuz ve su ile haşlayalım.

Haşladığımız lahanayı süzüp, ılınmasını bekledikten sonra, yaprak yaprak açalım.

Kalın damarlı yerlerini kestikten sonra, el büyüklüğünde parçalara ayıralım.

Daha önceden hazırladığımız zeytinyağlı dolma içinden yeterli miktarda koyup, önce iki yanını katlayıp, rulo şeklinde saralım.

Tencerenin dibini varsa yırtık lahana parçaları ile kaplayıp, sardığımız dolmaları üzerine sıkı ve düzgün şekilde yerleştirelim.

Yeterince, sıvıyağı, tuzu ve üst seviyesine çıkacak kadar suyu ekleyelim.

Üzerini varsa lahana yaprakları ile kapayıp, önce tabak ile sonra tencerenin kapağı ile kapatıp, su kaynayana kadar hızlı, su kaynadıktan sonra, kısık ateşte pişirelim.

Piştikten sonra ocaktan indirip, tenceresinde soğuyuncaya kadar bekleterek, servis yapalım.

Not: Bazı yörelerde, lahana dolmasının içine nane ve dereotu koymadan yapılır.