



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

3 kilo lahana
1 kaşık domates salçası
300 gram pirinç
1 kaşık kuşüzümü
1 bardak zeytinyağı
Yeteri kadar baharat, karabiber,
1/2 kilo soğan
maydanoz dereotu ve tuz.
1 adet limon

Dolmalık lahana göbeği bir bıçakla çıkarılır. Bir kap içine bolca tuz, su konur; lahananın ağır ateşte «ağız kapalı» yaprakları haşlanır. Bir kap içinde, soğan yağda kavrulur. Islatılmış, temizlenmiş pirinç, soğanla beraber kavrulur. Bir buçuk bardak su ilâve edilir. Karabiber, baharat, maydanoz, dereotu, kızarmış fıstık, üzüm ile yarı pişmiş hazırlanır. Soğuduktan sonra yapraklar kesilip istenilen büyüklükte sarılır. Pişirdiğimiz kabın dibi lahana yapraklarıyla döşenir, üzerine dolmalar sıralanır. Limon, su ilâve edilerek orta ateşte pişirilir.