



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA DOLMASI

1 adet küçük lahana  
1 su bardağı pirinç  
1 soğan  
4 dal taze soğan  
Yarım demet maydanoz  
2 domates  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
Tuz, kırmızı pul biberi, tarçın, yenibahar  
2 çorba kaşığı kuş üzümü

Lahana yapraklarını açıp yıkayın ve kaynayan sıcak suda 5 dakika kaynatın. Daha sonra üzerine soğuk su döküp süzün. Bir kabin içinde pirinç, kuş üzümü, maydanoz, taze soğan, rendelenmiş domates ve baharatları harmanlayın. Bu karışım domatesin suyuyla ıslanacaktır. Yaprakların içlerine paylaşırıp sarın. Tencereye dizin üzerine zeytinyağını döküp çok kısık ateşte pişmeye bırakın. Gerekirse çok az su ekleyip pişirmeye devam edin. Soğumaya bırakıp servis tabağına dizin.