



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNLİ NOHUTLU LAHANA SARMASI

1 su bardağı nohut
1 adet domates
1 çay bardağı tahin
2 adet orta boy soğan
1 adet orta boy lahana
1 çorba kaşığı salça
10 su bardağı piring
1 su bardağı sıcak su
Tuz
Karabiber
Sosu için:
1 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
2 yemek kaşığı margarin
1 çay bardağı su
Süslemek için:
Birkaç dal maydanoz

Lahananın sap kısmını kesin ve kestiğiniz kısım yukarda kalacak şekilde su ilave ettiğiniz büyük bir tencereye alıp, ocağa oturtun.

Tenceredeki lahana yaprakları yumuşadıkça tencereden çıkartın.

Büyük olanları ikiye bölüp damarlarını temizleyin.

Bir gece önceden suda beklettiğiniz nohutu haşlayıp ezin.

Soğanları soyup ince ince doğrayın ve geniş bir kaba alın.

Domatesi rendeleyip soğanların üzerine ekleyin.

Üzerine nohut, piring, tahin, salça, tuz ve karabiberi ekleyip iyice harmanlayın.

Haşlanmış lahana yapraklarını düz bir zemine alın ve hazırladığınız harçtan içlerine doldurarak rulo şeklinde sarın.

Tencerenin tabanına birkaç lahana yaprağı serin.

Hazırladığınız lahana sarmalarının da üzerlerine dizin.

Üzerine 1 tabak kapatıp 1 su bardağı sıcak su ilave edin.

Tencerenin kapağı kapalı olarak 30-40 dakika pişirin.

Sosu için, tavada margarini eritin.

Salçayı ve suyu ekleyip karıştırın.

Tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra salça kokusu gidene kadar pişirip ocaktan alın.

Pişen lahana sarmalarını servis tabağına çıkarın.

Üzerine salçalı sosu döküp maydanozlarla süsleyerek sıcak servis edin.

