



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

<https://yemek.name>

1 adet küçük boy lahana

1 tatlı kaşığı tuz

1 litre su

İç harcı için:

2 adet soğan

1/2 çay bardağı zeytinyağı

1,5 su bardağı pirinç

2 tatlı kaşığı çam fıstığı

2 tatlı kaşığı kuş üzümü

1 yemek kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı kuru nane

1 çay kaşığı yenibahar

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tarçın

Tuz

İsteğe göre dereotu ve maydanoz

Lahana yapraklarını haşlayacağınız tencereye suyu koyun ve kaynatın, kaynarken içerisine tuzu ekleyin.

Lahanayı yapraklarına ayırın ve yumuşayana kadar yaklaşık 3 dakika haşlayın.

Haşlanan lahana yapraklarını süzün ve soğumasını bekleyin.

Pirinci 1-2 su yıkadıktan sonra süzün.

Soğanları soyun ve ince ince kıyın.

Soğanları alarak yağda kavurun.

Kavrulan soğanların üzerine çam fıstığını ekleyerek fıstıklar pembeleşinceye kadar kavurun.

İçine pirinci ekleyin ve kavurmaya devam edin.

Son olarak içine baharatları ve kuş üzümünü ekleyerek 2 su bardağı kaynar su ekleyin.

Kısık ateşte kapağı kapalı olarak pirinç suyunu çekinceye kadar pişirin.

Lahana yapraklarını büyüklüğüne göre 2 parçaya bölün, düzgün sarılabilmesi için ana damarı kesin.

Lahana yapraklarından tencerenin dibi için biraz ayırın.

Hazırladığınız yapraklara 1 tatlı kaşığı harç koyarak sarın.

Yaprak ya da harç bitene kadar aynı işlemi yapın.

Dolma tenceresinin dibine ayırdığınız lahana yapraklarını döşeyin.

Dolmaları sıkı sıkı tencereye dizin.

Dolmayı pişirmek için su kaynatın.

Suya biraz tuz, biraz şeker ve yarım limon suyu ekledikten sonra tencerenin yanından sarmaların üzerini 1-2 parmak geçecek kadar su ilave edin.

Önce orta ateşte, su kaynadıktan sonra kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirin. Soğuk servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:128595 • adı:Zeytinyağlı Lahana Sarması • gönderen:fanfan • indirme tarihi:19.09.2024 - 00:38