



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Lahana 1 orta boy - 1.5 kg
Su 2 2/3 su bardağı - 530 gr
Tuz 3 tatlı kaşığı - 18 gr
Soğan 6 büyük boy - 600 gr
Zeytinyağı 3/4 su bardağı - 150 gr
Çamfıstığı 2 yemek kaşığı - 20 gr
Pirinç 1 1/3 su bardağı - 240 gr
Şeker 2 tatlı kaşığı - 8 gr
Kuşüzümü 2 yemek kaşığı - 20 gr
Maydanoz 1 küçük demet - 40 gr
Dereotu 1 küçük demet - 30 gr
Nane 1 1/2 yemek kaşığı - 2 gr
Tarçın 3/4 tatlı kaşığı - 1.5 gr
Kara biber 3/4 tatlı kaşığı - 1.5 gr
Yenibahar 1/2 tatlı kaşığı - 1 gr
Limon suyu 2 yemek kaşığı - 20 gr
Limon 1 orta boy - 100 gr

Lahanayı yıka. Tencereye suyu ve 1 tatlı kaşığı tuzu koy kaynayıncaya lahana yapraklarını ekle, bir kez alt üst ederek yumuşayıncaya değin, 3-4 dakika haşla. Kevgirle sudan çıkar. Haşlama suyunu ölç, 2 2/3 su bardağına tamamla ve beklet. Sağanı soy, yıka, ince ince doğra, yağ ve fıstıkla tencereye koy, kapağı kapat, kısık ateşte, ara sıra karıştırarak 20 dakika öldür, fıstıkların sararması için birkaç kez açık olarak karıştır. Pirinci yıka, süz, tencereye ekle, birkaç kez daha çevir. Kalan tuz, şeker ve haşlama suyunun 1 3/4 su bardağını sıcak olarak tencereye kat, karıştır, üzerine kuşüzümünü serp. Önce orta, sonra kısık ateşte suyunu çekene değin, 10-15 dakika pişir. Diğer yanda maydanoz ve dereotunu yıka, ayıkla, ince ince doğra, nane, baharat ve limon suyu ile birlikte pişmiş pilava ekle, 10 dakika dinlendir. Lahana yapraklarını büyüklüğüne göre iki-üç parçaya böl. Yaprakların birer kenarına hazırlanan içten koy, yan kenarlarını için üzrine katla ve sar. Yayvan bir tencerenin dibine, maydanoz ve dereotu saplarıyla lahana yapraklarından döşe, dolmaları diz en üste ısıya dayanıklı düz bir tabak kapat. Haşlama suyunu ısıt, dolmaların kenarlarından tencereye ekle, kısık ateşle yaklaşık 50 dakika pişir. Soğuyunca servis tabağına al, dilimlenmiş limonla süsle.

[ML® Tahinli Lahana Sarması için tıklayın](#)