



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 adet beyaz lahana (dolmalık)  
Zeytinyağı dolma içi  
1 su bardağı su  
1/2 limon suyu  
1 su bardağı sızma zeytinyağı

Bir tencerede, sıcak ve tuzlu suda lahanaları haşlayın. Soğuk suya alıp parçalar halinde kesin. Dolma içini lahana yaprağına yaprak sarma gibi sarın. Tencerenin altına havuç, kuru soğan, maydanoz sapı, limon dilimleri ile altlık yaptıktan sonra üzerine dolmaları dizin. Sızma yağ, tuz, limon suyu ve su ekleyin. Kısık ateşte 30 dakika pişirip soğuyunca servis edin.

---