



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

250 g pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
750 g kuru soğan
½ su bardağı su
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
½ demet maydanoz
Nane ve dereotu
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı şeker
Sarmak için:
1 orta boy lahana
Pişirmek için:
1 su bardağı su
1 limon suyu

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
Taze maydanoz, dereotu ve nane julienne usulü doğranır.
Lahana 6 su bardağı kaynamakta olan suya atılarak haşlanır.
Lahana yapraklarının damarları alınır.
Kuş üzümü önceden ayıklanarak yıkanır.
Harcını hazırlarken pirinç önceden ılık suda bekletilir.
Zeytinyağıyla önce fıstıklar sonra soğanlar pembeleştirilir.
Yıkanmış pirinç eklenerek kavrulur ve kaynar su eklenir.
Tuz, şeker ve kuş üzümü de eklenerek kapağı kapalı olarak pişmeye bırakılır.
Suyunu çektikten sonra ateşten alınır, maydanoz, dereotu, nane ve baharat eklenerek karıştırılır.
30 dakika kadar dinlenmeye bırakılır.
Lahana yapraklarının birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir.
Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.
Üzeri tekrar yaprakla kapatılarak suyu eklenir. Üzerlerine ağırlık kapatarak pişirilmeleri gerekir.
Piştikten sonraki soğutma aşamasında üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirilerek parlak olması sağlanır.
Soğutulurken kapağının kapalı olmasına dikkat edilmelidir.