



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

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

1 kg dolmalık beyaz lahana

İç i için:

250 g pirinç

1 su bardağı zeytinyağı

750 g kuru soğan

1/2 su bardağı su

1 çorba kaşığı çam fıstığı

1 çorba kaşığı kuş üzümü

1/2 demet maydanoz

1/2 demet dereotu

1/2 demet taze nane

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı tarçın

1 tatlı kaşığı toz şeker

Pirinç yıkanarak, tuzlu ılık suda 1 saat bekletildikten sonra yıkanarak suyu süzdürülür.

Ayıklanıp yıkanmış üzüm ılık suda 1 saat bekletilir.

Soğanları ayıklanır yıkanır ve ince doğranır.

Maydanoz, dereotu ve eğer kullanılacaksa nane yaprakları ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.

Tencerede zeytinyağıyla fıstıklar birlikte pembeleştirilir.

Soğanlar ilave edilerek soğanlarda pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edilir.

Pirinçler eklenerek 3 dakika daha kavurulur.

Kuş üzümü, tuz, ve kaynar suyu da ilave ederek bir kez karıştırılır ve kapak örtülerek pişmeye bırakılır.

Ateşten almadan baharat, şeker maydanoz, nane ve dereotu eklenir, karıştırılır.

Ateşten alınır, kapak örtülerek dinlenmeye bırakılır.

Lahananın iç ve dış yaprakları kullanılmadan aradaki yaprakları ayrılır.

Yıkanarak kaynamakta olan suda birkaç saniye süre haşlanır.

Sıcak sudan soğuk suya alınarak hemen soğutulur.

Yaprakların ortalarına içten yeterli miktarda koyarak, dolmalar orta parmak kalınlığında sarılır.

Sarmalar tencereye dizilir.

Üzerlerine temiz bir tabak kapatıldıktan sonra dolmaların düzeyine kadar su koyulur.

Kapak kapatılarak suyunu çekinceye kadar (ortalama 30 dakika) pişirilir.

Pişen dolmalar ılıncaya kadar tencerede bırakılır.

İlolduktan sonra servis kabına alınır.

Sarmalara bir miktar tarçın serpilerek, limon suyu gezdirildikten sonra servis yapılır.



Fotoğraf "gümüş kap" tarafından gönderildi. 30.11.2020