



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KARALAHANA SARMASI

2 bağ karalahana
6 adet soğan
5 orba kaşığı zeytinyağı
5 orba kaşığı sıvıyağ
Yarım su bardağı dolmalık fıstık
1 su bardağından bir parmak fazla pirinç
1 ay kaşığı nane
Tuz
Yarım ay kaşığı karabiber
Yarım ay kaşığı tarçın
3 adet kesmeşeker
2 orba kaşığı kuş üzümü
1,5 su bardağı su
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
Tencere tabanına yerleştirmek için:
1 adet soğan
Yarım limon
Karalahanın üzeri için:
1'er çorba kaşığı zeytinyağı ve tozşeker
1 su bardağı su
Servis için:
Sarmısaklı süzme yoğurt

Sarmanın içinini hazırlamak için, soğanları yemeklik doğrayın.
Zeytinyağı ve sıvıyağı tencereye alarak fıstıkları ekleyin.
Fıstıklar pembeleşene kadar kavurun.
Yıkayıp süzdüğünüz pirinci ilave ederek birkaç dakika kavurun.
Nane, karabiber, tarçın, kesmeşeker, kuş üzümü ve tuzu ekleyin.
Kaynattığınız suyu ilave ederek ocağın altını kısın.
Pirinç suyunu çekene dek demlendirin.
Kıyılmış maydanoz ve dereotunu da ilave ederek harmanlayın.
Karalahanaların saplarını keserek bol suda 1-2 dakika haşlayın.
ıkartarak buzlu suya batırın.
Bıçakla sinirlerini temizleyin.
İlerine yeteri kadar harç koyarak sarın.
3Tencerenin tabanına dilimlediğiniz soğan ve limonları yerleştirin.
Üzerine sarmaları yerleştirip, 1 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirin.
Tozşekeri serpin. Suyu ekleyin. Üzerini yağlı kağıt ile kaplayıp, kapağını örtün.
Orta ısıda kaynamaya başlayana dek pişirin.
Daha sonra ocağın altını kısarak 25-30 dakika daha pişirin.
Ocaktan aldıktan sonra 8 saat kapağını açmadan demlendirin.
Yanında sarmısaklı süzme yoğurt ile servis yapın.