



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BILDIRCINLI KARA LAHANA SARMASI (ZONGULDAK)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1000 gr kara lahana
3 adet bildircin
300 gr pirinç
130 gr kıyılmış kuru soğan
120 gr ayçiçek yağı
60 gr domates salçası
10 gr karabiber
10 gr kekik
45 gr kıyılmış maydanoz
0,5 lt bildircin suyu
Tuz

Lahanaların yaprakları temizleyin ve saplarını kesip bir kenara ayırınız.
Az tuzlu bol kaynar suda yaprakları yaklaşık 5 dk haşlayınız. Ardından hemen soğuk suya soğutunuz.
Bildircinleri kekikli suda haşlayınız.Suyunu ayırınız.
Bildircinlerin etlerini ayıklayınız.
Kızgın tavada kıyılmış soğanı zeytinyağı ile 5 dk. kavurunuz.
Bildircinleri ve salçayı ilave ediniz 2-3 dk daha kavururunuz.
Yıkamış pirinçleri ilave ediniz ve 5 dk daha kavurup altını kapatınız.
Tuz, karabiber ve ince kıyılmış maydonu ekleyiniz ve karıştırınız.
Lahana yapraklarını açınız ve içine yaklaşık 20 gr. iç malzemesini koyup, ilk önce yanlarını kapatıp sarınız.
Küçük yapraklarda orta damarını eziniz.Büyük yapraklarda ise bölerek tüm yaprakları sarınız.
Önceden kenara ayırdığınız lahana saplarını tencerenin altına diziniz ve üzerine sarmış olduğunuz lahana dolmalarını sıkıca yerleştiriniz.
Bir kapta tuz, bildircin suyunu ve kalan sıvı yağın koyup, tencere yerleşebilecek düz bir tabak ile kapayınız, sonra kapağını kapatınız.
Ağır ateşte, suyunu çekene kadar 40-45 dakika pişiriniz.
Altını kapatınız ve tenceresinde soğumaya bırakınız.
Arzu edilirse manda yoğurdu ile servis ediniz.



