BUĞDAYLI LAHANA SARMASI

1 Adet Dolmalık Lahana
600 gr. Buğday Yarması (3 su bardağı)
Tuz
2 Yemek Kaşığı Erik Ekşisi
Sos İçin:
500 gr. Soğan
125 gr. Margarin
1/2 Demet Maydanoz
1 Kg. Yoğurt
1 Adet Yumurta

Lahanayı ayıklayın. Yapraklarını bütün olarak tuzlu suda 5 dakika haşlayın ve soğuk suya çıkarın. Yarmayı 2. 5 tatlı kaşığı tuz ve 1. 5 su bardağı ile yoğurun. Sadece su ve yarmadan oluşan dolma içini hazırlayın. 10 dakika dinlendirin. Haşladığınız lahana yapraklarının damarlı kısımlarını ayırdıktan sonra hazırladığınız içle serçe parmağı büyüklüğünde sarın. Dolmaları bir tencereye dizin. Erik ekşisini 3 su bardağı su ile eritip dolmaların üzerine ekleyin. 50 dakika pişirin. Sos için soğanları kıyın. Margarinle kavurun. 3 yemek kaşığını pişmesine 15 dakika kalan dolmaların üzerlerine koyun. Kalan soğanları soğuduktan sonra, bir su bardağı yoğurt, kıydığınız maydanoz ve 1 su bardağı dolma suyu ile birlikte karıştırın. Diğer tarafta kalan yoğurda yumurtayı ekleyin, iyice karıştırıp hafifçe ısıtın. Dolmaların üzerine dökün. Tencereyi hafifçe sallayarak yoğurdun dolmalarla iyice karışmasını sağlayın. Hazırladığınız soğanlı sos ve taze soğan ile birlikte servis yapın.

Not: Lahana dolmasını kiraz, ayva ve fasulye yaprakları kullanarak da hazırlayabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:69862 • adı:Buğdaylı Lahana Sarması • gönderen:napolitan • indirme tarihi:22.05.2024 - 06:02