



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA SARMASI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

2 adet orta boy soğan, ince kıyılmış
1 çorba kaşığı domates salçası
60 g pirinç
1 tatlı kaşığı kuru nane
15 ml zeytinyağı
320 ml su
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
500 g kıyma, dana ve kuzu eti karışık
2 kg, 1 adet orta boy, dolmalık lahana
3 diş sarımsak, soyulmuş
30 g tereyağı veya sadeyağ

Bir tencerede soğanı domates salçası, pirinç, nane, zeytinyağı, 70 ml su, tuz, karabiber ve kıyma ile iyice karıştırın.

Lahana yapraklarını bir tencerede kaynayan suya batırıp 10 dakika tutun.

Yaprakları süzüp soğuk sudan geçirin.

Yaprakların damarlı kısmını çıkarın ve yaprağın büyüklüğüne göre, iki ya da üçe bölün. İçlerine bir çorba kaşığı harçtan koyarak 6-7 santim uzunlukta ve 2-3 santim eninde rulo şeklinde sarın.

Tencerenin dibini yapraklarla kapladıktan sonra sardığınız lahanaları dizin.

Aralarına sarımsakları yerleştirin. Üzerine yağ parçaları koyun.

250 ml su ekleyerek, önce yüksek sonra hafif ateşte ortalama 30 dakika pişirin.

Limon suyu ve sumakla birlikte sıcak servis edin.

Not: Dolmalık lahana genelde büyük boy, içi sıkı olmayanlardan seçilir. Lahananın dış yapraklarını sarma için, iç kısmını kapuska, turşu veya salata tariflerinde kullanabilirsiniz. Lahana sarmasını sarımsaklı yoğurtla da servis edebilirsiniz. Kış aylarının doyurucu lahana sarması, tarihin ilginç yemek hikâyelerinden birine konu olmuştur. Bugün İsveç mutfağında sevilen bir yemek olan "koldolmens" yani lahana dolması, bir süre Osmanlı himayesine sığınmak zorunda kalan Demirbaş Şarl olarak bilinen İsveç Kralı XII. Carl ve maiyetinin Osmanlı mutfağından İsveç'e götürdüğü lezzetlerden biridir. Benzer şekilde Macar ve Polonya mutfaklarına da etli lahana sarması Osmanlı etkisiyle geçmiştir.

