



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FASULYE İÇLİ LAHANA SARMASI

### MALZEMELER

12 beyaz lahana yapragi  
1 yemek kasigi ayçiçek yagi  
1 soğan, ince doğranmış,  
100 gr kuru fasulye, gecedan islatılmış  
600 ml tavuk suyu  
Tuz  
1 yemek kasigi domates salçası  
1 limonun suyu

### YAPILIŞ TARİFİ

Bir tencerede yagi isitin. Sogani ekleyip, 5 dakika hafifçe renk alincaya kadar pisirin. Fasulyeleri süzüp tavuk suyuyla birlikte tencereye ekleyin. Bir tasim kaynatin. Atesi kisip fasulyeler yumusuncaya dek 1 saat pisirin. Bu arada baska bir tencereye tuzlu su koyup bir tasim kaynatin. Lahana yapraklarinin sert kisimlarini ayirip ikiser ikiser kaynamis suya atarak kivrilabilir olana kadar haslayin. Dikkatlice süzüp, akan soguk suyun altinda tutun, sonra bir kagit havlu üstünde kurumaya birakin. Fasulyeleri süzüp tahta kasikla ezin. Fasulye püresinin içine domates salçası, limon suyunun yarisi, tuz ve biberi katip karistirin. Fasulye kansiminindan bir yemek kasigini lahana yapraginin bas tarafina koyun, 2 tarafini kivirarak yuvarlayin. Böylece 8 adet lahana sarmasi hazirlayin. Kalan yapraklari büyük bir tencereye yerlestirin. Sarmalari üstüne koyun. Kalan limon suyunu sarmalarin üzerine gezdirin. Sarmalarin üzerini kapatacak kadar soguk su koyup tuz serpistirin. Dolmalarin üzerine bir porselen tabagi ters olarak yerlestirin. Tencerenin kapagini kapatip bir tasim kaynatin. Agir ateste 1 saat pisirin. Dolmalari sicak bir tabakta servis yapin.