



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIK SOSLU TAHİNLİ LAHANA DOLMASI

1 adet orta boy lahana
1 su bardağı dolmalık pirinç
1 su bardağı haşlanmış nohut
2 yemek kaşığı margarin
2 adet kuru soğan
1 çay bardağı tahin
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Karabiber
Sosu için:
Yarım su bardağı dövülmüş fıstık
1 adet limon suyu
1 yemek kaşığı margarin
Tuz

Lahanaları temizleyin yapraklarını ayırın büyük bir tencerede bol tuzlu su içinde 15-20 dk. haşlayın çıkarın ve süzün.

Dolmanın içi için nohudu blendırdan geçirin, kıyılmış soğanları, yıkanmış süzölmüş pirinci, doğranmış domatesi, tahini, tuzu, karabiberi, oda ısısında yumuşamış margarini (eriterek te kullanabilirsiniz), salçayı koyun hepsini yoğurun, bu iç ile lahana yapraklarını sarın.

Sarmaları yayvan bir tencereye dizin, üzerine dolma kapağı veya porselen bir tabak koyun.

2 su bardağı kadar sıcak su koyun kısık ateşte 35-40 dakika pişirin.

Sosu için, margarini tavaya alın ısınınca fıstıkları ekleyip biraz kavurun, ocağı kapatıp limon suyu ve tuzunu ekleyip karıştırın.

Dolmaları servis tabağına alıp bu sosu üzerine gezdirerek servis edin.