



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARALAHANA SARMASI

Haşlanırken kullanmak için:

1/2 çay kaşığı kaya tuzu

Sarma için:

500 gram karalahana

2 yemek kaşığı zeytinyağı

3/4 su bardağı kırık pirinç

1,5 adet kuru soğan

125 gram kıyma

1 tatlı kaşığı kuru nane

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı kimyon

1 çay kaşığı tuz

1 yemek kaşığı domates salçası

1/2 su bardağı doğranmış maydanoz

Sosu için:

1 su bardağı yoğurt

1 diş sarımsak

1 yemek kaşığı domates salçası

15 gram tereyağı

Üzerine gezdirmek için:

1 çay bardağı zeytinyağı

Bir tencerede kaya tuzu ile hazırladığınız kaynar suya, yıkadığınız ve sap kısımlarını kestiğiniz lahanaları atın.

Yaklaşık 3 dakika kadar kaynayan suyun içinde bekletip hemen çıkartın ve karalahanaları soğuk suyla yıkayın.

Bir kabin içinde; ince ince doğradığınız kuru soğanı, kıymayı, yıkayıp süzdüğünüz pirinci, 2 yemek kaşığı zeytinyağını, tuzu, salçayı, maydanozu ve diğer baharatları karıştırın.

Soğuttuğunuz karalahana yapraklarının sert olan damar kısımlarını sivri uçlu bir bıçak yardımıyla çıkartın.

Hazırladığınız kıymalı iç harçtan yaprakların içine koyun ve tüm yaprakları bu şekilde sarın.

Dibine karalahana yaprakları serdiğiniz çelik bir tencereye, sardığınız kara lahanaları yerleştirin. Üstlerine 1 çay bardağı zeytinyağınız gezdirin ve tencereye uygun bşr boyutta porselen bir tabakala üstlerini kapatın.

Sarmaların hizasına gelecek kadar sıcak su ilave edin ve tencerenin kapağını kapatıp, önce yüksek ateşte, kaynamaya başladıktan sonra ise kısık ateşte yaklaşık 30-35 dakika pişirin.

Piştirme süresinin sonunda bir çatalla kontrol edin ve yapraklar yumuşadıysa tencerenin altını kapatın.

Tereyağını bir tavada eritip salçayı güzelce kavurun. Sarımsağı bir havanda dövün ve yoğurtla karıştırın.

Sarmaları bir servis tabağına alın, üstlerine sarımsaklı yoğurt ve salçalı sos gezdirdikten sonra sıcak olarak servis edin.



© lezzetler.com tarif no:152916 • adı:Karahana Sarması • gönderen:altın maske • indirme tarihi:02.05.2024 - 18:53