



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI (ALANYA ANTALYA)

<http://alanya.bel.tr>

Yeteri miktarda lahana yaprakları
2 su bardağı pirinç
1,5 çay bardağı sıvı yağ
4 adet orta boy soğan
4 adet orta boy domates
1 demet maydanoz
1 demet nane
2 yemek kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 limon

Lahana yaprakları temizlenir, yıkanır ve bir kaba alınır.

Temizlenen lahana yaprakları damarları yumuşayana kadar 1 yemek kaşığı tuz ve limon suyu ile hazırlanan kaynayan suda haşlanır. Lahana sarması iç harcı çiğ olarak hazırlanır.

Ayıklanarak yıkanmış pirincin içine, küçük küçük doğranan soğan ve domates, ince ince kıyılmış nane ve maydanoz eklenir.

Tuz, karabiber, zeytinyağı da eklenerek lahana sarmasının iç harcı hazırlanır.

Damarları yumuşayan lahana yapraklarına sarma iç harcı konularak anılır, tencereye yerleştirilir ve pişirilir. Pişen sarmaların servisi yapılır.

