



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI

1 orta boy lahana
2 su bardağı pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
2 orta boy kuru soğan
Yarım demet maydanoz
Tuz
Karabiber
1 çay kaşığı şeker
Kuş üzümü
Dolmalık fıstık
1 adet domates
2 su bardağı su

Lahanaları yapraklarını koparıp yıkadıktan sonra geniş bir tencerede haşlayın. Yayvan ve geniş bir teflon tavaya zeytinyağını dökün, soğanları küçük küçük doğrayıp pembeleşinceye kadar kavurun. Fıstıkları ve yıkanmış pirinçleri de biraz kavrulduktan sonra rondodan geçirdiğiniz domates, 1 su bardağı su, şeker, tuz ve karabiberi ilave ederek suyunu çekene kadar kavurun.

Ocağı kapatarak tencerenin kapağı kapalı bir şekilde 10 dakika kadar dinlendirin. Kuş üzümünü ve kıyılmış maydanozları ilave ederek iç harcını karıştırın. Bu arada haşladığınız lahanaların ortalarındaki sert kısımlarını keserek sarmaya hazır hale getirin. Lahanaları dilediğiniz büyüklükte keserek hazırladığınız içle sararak düdüklüye dizip 1 su bardağı su koyarak pişirin.

