



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

2 su bardağı pirinç
Orta boy lahana
1 bardak zeytinyağı
1 kaşık salça
7 soğan
1 çorba kaşığı çam fıstığı
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 tatlı kaşığı şeker
1/2 bardak su
Tuz, biber, yenibahar
5 bardak su
1 limon
Tuz

İnce doğranmış soğan ile yağ sarartılır. Pirinç koyup 5 dakika kavrulup, tuz, biber, su ilave edilerek pişirilir. Şeker, yenibahar, salça, çam fıstığı, kuş üzümü katılarak karıştırılır. Lahananın göbek kısmı oyularak çıkarılır. 5 bardak su alan tencereye oturtuktan sonra haşlanır. El büyüklüğünde parçalara bölünüp sarılacak hale getirilir. Kalın kısımları tencerenin içine yerleştirilir, lahananın baş tarafına iç koyarak sarılır. Dolmalar tencereye dizilir. Tencereye su ilave edilip pişirilir. İstenirse limon eklenir.