



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

- 4 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 4 Adet kuru soğan
- 1 Yemek Kaşığı salça
- 1 Yemek Kaşığı domates salçası
- 250 gr kıyma
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 3 Su Bardağı su
- 1 Adet Orta Boy Lahana
- 2 Tatlı Kaşığı tuz
- 1 Su Bardağı pirinç
- 1 Çay Kaşığı Ucuyla nane
- 1 Tatlı Kaşığı karabiber

Lahananın tersini çevirip koçan kısmını bıçakla koni şeklinde keserek çıkartın. Yapraklarını tek tek ayırın. Derin bir tencereye su ve iki tatlı kaşığı tuz koyup kaynatın. Lahanaları 1-2 dakika bekleterek (3 partide) kaynatın. Daha sonra bunları süzgece alıp soğumaya bırakın. Bu arada belirtilen malzemeleri karıştırıp dolma içini hazırlayın. Sarma işlemine gelince; lahananın yapraklarındaki sert damar kısmını bıçakla kesin. Çıkan damarları (sarmalar tencerenin altına yapışmasın diye) tencerenin tabanına yayın. Yapraklardan bir avuç büyüklüğünde parçalar alıp bir ucuna dolmalık içten bir tatlı kaşığı koyun. Yaprığın yan kenarlarından birini kapatıp biraz sarın, sonra öbür kenarı da büküp rulo şeklinde tamamen sarın (sert kısımlar bazen bükülmeyebilir; ama sorun değil, yine de içi taşmıyor). Tüm sarmaları tencereye dizin. Üzerlerine margarinimizi eritip gezdirin. Yarım yemek kaşığı domates salçasını bir kase suda ezerek sarmaların üzerine dökün. Ayrıca sarmalarla yüze yüz gelecek biçimde kaynamış su ekleyin. Üzerine tencereye oturacak biçimde bir tabak kapatın. Böylece sarmalar üste çıkamaz. Su kaynadıktan sonra ateşi orta hararete getirip pirinçler yumuşayana kadar yaklaşık 20 dakika pişirin.