LAHANA SARMASININ PÜF NOKTALARI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Lahana, turpgiller familyasından, sebze gibi yetiştirilen bitkilerin genel adıdır.
Akdeniz kökenli bir bitkidir. Çin lahanası, kırmızı lahana, karalahana, Brüksel lahanası, hurma lahanası gibi mutfaklarda kullanılan çok çeşitleri verdir.
Yaraların iyileşmesinde büyük rol oynayan lahana, B1 vitamini ile potasyum, kalsiyum, kükürt, demir, bakır ve magnezyum gibi mineral maddelerini de bolca içerir.
Kandaki şekerin azalmasına da etkili olup, bağırsak enfeksiyonlarında da olumlu etkileri olan bir sebzedir.
Türk mutfağında değişik yemeklerin yapımında kullanılan lahanadan hazırlanmış sarma çeşitleri de oldukça lezzetli yiyeceklerimiz arasında yer alır. Her çeşit etli ve zeytinyağlı sarma çeşitlerinde kullanılmaktadır.

Dolma ya da sarma yaparken lahanaların hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar:
Lahana yaprakları üç şekilde haşlamaya hazırlanır;
Koçanından tek tek ayrılarak çıkartılır ve yıkandıktan sonra haşlanır.
Lahana ikiye bölünerek yaprakları bütünün iki parçası halinde ortasındaki koçanından ayrılarak sadece dıştan yıkanmak suretiyle haşlanır.
Lahananın dış yaprakları alındıktan sonra ortasındaki koçanı bıçakla derinlemesine üçgen prizma gibi alınarak dışı yıkandıktan sonra haşlanır.

Eğer lahana bütün olarak dolma şeklinde yapılacaksa üçüncü yöntem ile hazırlandıktan sonra haşlanarak bütün olarak iç doldurulur.
Her üç yöntemde de lahananın dış ve iç yaprakları sarma için kullanılmaz, sadece ortasındaki yaprakları kullanılır.
Bol suyun altında iyice yıkanmalıdır. Gerekirse bol suya ilave edilmiş sirkeli suda bir süre bekletilir.
Haşlanması için (1 kg lahana için 3 su bardağı su ölçüsü ile) bir tencerede kaynamakta olan suya atılır.
Birkaç dakika haşlanır. Haşlama süresinin uzaması lahananın iyici yumuşamasına neden olarak pişme esnasında dağılmasına ve görüntü bozukluğu yaratmasına neden olacağından çok kısa olmasına dikkat edilmelidir.
Haşlandıktan sonra bol soğuk su dolu kaba alınarak hemen soğutulması sağlanmalıdır.
Süzdürülerek istenilen dolma ya da sarma çeşidinde kullanılır.

© lezzetler.com tarif no:97518 • adı:Lahana Sarmasının Püf Noktaları • gönderen:siyami • indirme tarihi:05.05.2024 - 19:27