



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİNLİ LAHANA DOLMASI (ADANA)

- 1 adet orta boy Lahana (tuzlu Suda haşlanmış)
- 2 Su bardağı pirinc
- 2 adet Domates (küp küp ince olarak doğranmış)
- 2 adet yeşil biber (ince doğranmış)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- Yarı demet maydanoz (ince doğranmış)
- Yarı su bardağı tahin
- 1 tutam tuz
- Sos için :
- 1 çay bardağı tahin
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 Limon suyu
- 5-6 diş Sarımsak (dövülmüş)
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 tutam tuz

Pirinci yıkayıp süzün. Domates, soğan, yeşil biber, maydanoz, tahin, zeytinyağı ve baharatları karıştırarak iyice harmanlayın. Lahanelerin içine azar azar iç koyarak sarın. Tencereye dizin, 2 su bardağı su ilave ederek, kısık ateşte pişirin.

Sos Malzemelerini prestan geçirip lahanaların üzerine döküp 5 dk kadar tekrar kaynatın. Lahana dolmanızı en az 3-4 Saat dinlendirin. Soğuk olarak servis yapın.

[ML® Tahinli Lahana Sarması için tıklayın](#)



Fotoğraf "Saadet" tarafından gönderildi. 28.12.2014