



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAHİNLİ LAHANA SARMASI

- 1 orta boy lahana
- 2 su bardağı pirinç
- 2 tane domates (ince doğranmış)
- 2 tane soğan (ince doğranmış)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı şeker
- ½ demet nane
- 1 tutam tuz
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 deste maydanoz (ince doğranmış)
- Sos:
- 1 su bardağı KOSKA Tahin
- 2 limonun suyu
- 1 tutam tuz
- 5-6 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı nane ve kırmızı biber

Lahana yaprakları ayrılır, tuzlu kaynamış suya batırılır, süzülür. Pirinç yıkanır, domates, soğan, maydanoz, zeytinyağı, tuz, karabiber, kırmızı biber karıştırılır. İç hazırlanır, yarım bardak tahin de ilave edilir ve karıştırılır. Lahanelerin içine biraz konarak sarılır, tencereye dizilir. 2 su bardağı su konur, kısık ateşte pişirilir. Lahana pişince sos hazırlanır. Tahin, limon suyu, tuz, dövülmüş sarımsak, nane ve kırmızı biber karıştırılır. Lahanelerin üzerine dökülür, 5 dakika daha kaynatılır, dinlendirilir. Soğuk servis yapılır.

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

