



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHİNLİ LAHANA SARMASI

<https://www.sabah.com.tr>

1 adet orta boy beyaz lahana
1 su bardağı dolmalık pirinç
1 su bardağı haşlanmış nohut
1/2 çay bardağı zeytinyağı veya sıvı yağ
2 adet incecik doğranmış kuru soğan
1 çay bardağı kadar tahin
1 yemek kaşığı domates salçası
1 adet küçük küçük doğranmış domates
Tuz
Karabiber
Dereotu
Maydanoz
Sosu için:
2 çay bardağı tahin
4 diş dövülmüş sarımsak
1 adet limon suyu
1 çay kaşığı kimyon
Tuz
Karabiber
Ilık su

Lahanaları temizleyin ve yapraklarını ayırın. Büyük bir tencerede bol tuzlu su içinde 15-20 dakika haşlayın, çıkarın ve suyunu süzün. Harcı için; nohudu mutfak robotundan geçirin, kıyılmış soğanı, yıkanmış süzölmüş pirinci, doğranmış domatesi, tahini ekleyin. Baharatları, yağı, salçayı ve tuzu da ilave edip hepsini yoğurun. Hazırladığınız bu harç ile lahana yapraklarını sarın. Yayvan bir tencerenin dibine, kullanmadığınız lahana parçalarını döşeyin. Sarmaları tencereye dizin. İki su bardağı kadar sıcak su ile kısık ateşte 35-40 dakika pişirin. Sos için; dövülmüş sarımsak, tahin, limon suyu, kimyon, tuz, karabiber ve biraz suyu blender'dan geçirip, pişen dolmanın üzerine sosu dökün ve hemen servis yapın.



