



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI BEYAZ LAHANA SARMA

- 1 Adet Orta Boy Beyaz Lahana
- 4 Adet Kuru Soğan
- 2.5 Su Bardağı Pirinç
- 1 Adet Limon Suyu
- 2 Çorba Kaşığı Nane
- 1 Çorba Kaşığı Toz Şeker
- 1 Tatlı Kaşığı Yenibahar
- 1 Tatlı Kaşığı Tarçın
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 3 Su Bardağı Sıcak Su

Beyaz lahananın yapraklarını dikkatlice ayırıp yıkayalım. Büyük bir tencereye bolca su koyup kaynattıktan sonra lahanaları bu suda 3-4 dakika kadar haşlayalım. Lahana yapraklarını süzüp soğumaya bırakalım. Soğanları küp küp doğrayalım. Yayvan bir tencerede 1 su bardağı zeytinyağıyla soğanları kavuralım. Yıkanmış ve süzölmüş pirinçle tuzu ekleyip 1-2 dakika daha çevirelim. Ardından 1 su bardağı sıcak suyu da ilave edip tencerenin kapağını kapatalım. 5 dakika sonra pirinçler suyunu çekince ocağın altını kapatıp naneyi, yenibaharı, tarçını ve şekerini ekleyelim. Dolma harcını iyice harmanlayalım. Lahana yapraklarını tek tek açıp içlerini doldurup saralım. Tencerenin altına artan veya yırtık yaprakları serdikten sonra sarmaları sıralayalım. En üzerine artan yaprakları dizip 2 su bardağı sıcak su ekleyelim. Tencerenin kapağını kapatalım. Yaklaşık 40-45 dakika, önce orta, sonra kısık ateşte pişirip ocağın altını kapatalım. Kapağını açmadan soğumasını bekleyelim. Soğuduktan sonra tencerenin içindekileri, başka bir tencere kullanarak alt üst edelim. Kalan yarım su bardağı zeytinyağı ve 1 limonun suyunu sarmaların üzerinde gezdirdikten sonra servis yapalım.