



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI HAVUÇLU LAHANA SARMASI

1 orta boy lahana  
1 ay bardağı zeytinyağı  
2 adet sođan, 2 su bardađı pirinç  
2 yemek kaşığı kuş üzümü  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
Tuz, karabiber, yenibhar  
2 su bardađı su, Limon suyu  
1 adet havuç  
Dereotu  
Maydonoz

Lahananın kök kısmını kesip yapraklarını ayırılır.

Geniş bir tencerede su kaynatıp ve lahanaları kaynayan suda birkaç dakika haşlanır. Süzülmesi için bir süzgece alın.

İç harcı için, zeytinyağını bir tencerede ısıtılır.

Dereotunu maydonozu kıyıp. Havuçlar küp şeklinde doğranır. Yemeklik doğranan soğanlar eklenir ve pembeleşinceye kadar sotelenir.

Yıkayıp süzdüğümüz pirinç ve dolmalık fıstığı ilave edip birkaç dakika daha sotelenir.

Kuş üzümü, toz şeker, tuz ve baharatları ekleyip karıştırın. Üzerine 1 su bardağı su ilave edilir ve suyunu çekene kadar pişirilir.

Ocaktan alıp 10-15 dakika dinlendirip.

Lahanaları düz bir zemine serip sert damar kısımlarını ayırılır. Lahanaları istediğiniz büyüklükte kesip içlerine hazırlanan harçtan bir miktar koyarak sarılır.

Sardığımız dolmaları yayvan bir tencereye dizip, kalan 1 bardak su, zeytinyağı ve limon suyunu bir kasede karıştırıp dolmaların üzerine gezdirilir.

Kaynadıktan sonra kapağını kapatılır ve kısık ateşte lahanalar yumuşayınca kadar pişirilir.

Limon dilimleri ile süsleyerek soğuk ya da ılık servis yapılır.

