



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KARA LAHANA SARMASI

Kara lahana
2 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı kuşüzümü
2 adet domates
2 adet kuru soğan
Yarım demet dereptu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 su bardağı zeytinyağı
2.5 su bardağı sıcak su
1'er çay kaşığı tuz karabiber

Her iki lahananın yapraklarını da ayrı ayrı bol kaynar suda haşlayın ve süzün. Soğanları, soyulmuş domates ve dereotunu kıyın. Pirinci ılık suda 10 dakika bekletip yıkayın ve süzün. Kıyılmış soğanı yarım bardak zeytinyağında tuz ve şeker ekleyerek kavurun. Pirinci ekleyip kavurmaya devam edin ve ocaktan alın. Doğranmış domates, kıyılmış dereotu, ayıklanmış kuş üzümü, nane ve karabiberi pirince ekleyip karıştırın. Karışımı lahana yapraklarına sarıp sarmaları tencereye dizin. Üzerine bir porselen tabak kapatın. Üzerine kalan zeytinyağını ve suyu ekleyip kısık ateşte pişmeye bırakın. Ilık veya soğuk servis yapın.