



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KARALAHANA SARMASI

<http://kuzeydenlezzetler.com>

- 2 demet karalahana
- 1,5 su bardağı pirinç
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1,5 su bardağı sıcak su
- 1 demet maydanoz
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 2 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber

Tenceremizde kaynatmış suyumuzda saplarından ayırdığımız karalahana yapraklarını 1-2 dakika haşlıyoruz ve haşladıktan sonra soğuk suyla şokluyoruz.

Soğanları küp küp doğrayıp zeytinyağında kavuruyoruz. Soğanlarımızı küçük parçalar halinde kesmeye dikkat edelim. Kavrulmuş soğanların üzerine pirincimizi ilave edip biraz daha kavurduktan sonra yıkadığımız pirinçleri ilave ediyoruz. Baharatlarımızı ve sıcak suyumuzu da ilave ettikten sonra iç harcımızı suyunu çekene kadar pişiriyoruz. İç harcı pişirdikten sonra ince kıydığımız maydanozları harcımıza ekleyip karıştırıyoruz.

Dolmalarınızı pişireceğiniz tencerenizin tabanına istediğiniz sebzenin saplarını veya yapraklarını koyabilirsiniz (maydanoz, taze nane, dereotu veya karalahana yaprakları).

Karalahana yapraklarımızı ortasındaki damarlı bölümden ikiye ayırıyoruz. (bütün bir yaprak olarak da kullanabilirsiniz ama o zaman yaprağı parçalamaya dikkat ederek ortasındaki damarlı kısmı kesiniz.)

Yaprağımıza bir tatlı kaşığı harcımızdan koyup sarıyoruz ve tencereye yerleştiriyoruz. Sarmaların üzerine tabana kullandığımız sebzeyle kapatıyoruz. Üzerine zeytinyağı gezdirip, 1 tatlı kaşığı tuz ve isteğe bağlı olarak şeker de ekleyerek, 1 bardak soğuk su ile dolmaların üzerine porselen tabak kapatarak pişiriyoruz. Pirinçler yumuşadığında servise hazır.

