



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMA

4-5 kişilik Gerekli Malzemeler:

1/3 adet lahana, Su (Lahanaları haşlamak için 4 su bardağı sıcak su)

İç Malzemesi:

Soğan (2 adet orta boy)

Zeytinyağı (1 çay bardağı)

Çam fıstığı (2 çorba kaşığı)

Kuş üzümü (2 çorba kaşığı)

Karabiber (2 çay kaşığı)

Yenibahar (1 tatlı kaşığı)

Kuru nane (2 çorba kaşığı)

Şeker (1 çorba kaşığı)

Pirinç (1.5 su bardağı)

Tuz (1 çorba kaşığı)

Su (1-1.5 su bardağı sıcak su)

Tercihe göre toz ya da dal tarçın (1 tatlı kaşığı ya da 2 adet küçük dal tarçın)

Dolmanın alt hazırlığı: Lahana (2 büyük lahana yaprağı)

Soğan (1 adet)

Havuç (1 adet)

Zeytinyağı (1 çay bardağı)

Maydanoz (1 tutam)

Şeker (1 tatlı kaşığı)

Tuz (1 tatlı kaşığı)

Su (2 su bardağı sıcak su)

Limon (1 adet)

Lahanaları yaprak yaprak ayırın. 4 bardak sıcak 1 suda lahanalar yumuşayana kadar yaklaşık 3 dakika haşlayın. Bir kevgir yardımıyla lahanaları tencereden alın.

İç Hazırlığı: Tencereye 1 çay bardağı sıvıyağ koyun. Yağ orta ateşte kızdıktan sonra 2 çorba kaşığı fıstık atın.

Fıstıklar pembeleşinceye kadar kavurun. 4 adet soğanı ince ince piyaz şeklinde doğrayın. Soğanları tencereye koyun ve pembeleşinceye kadar fıstıklarla birlikte karıştırın.

1.5 su bardağı pirinci 5 dakika ılık suda ıslatın ve soğuk suda süzdükten sonra soğan ve fıstık karışımına katıp 10 dakika birlikte kavurun.

Sırasıyla 1 tatlı kaşığı ya da 2 adet küçük dal tarçın, yenibahar, 2 çay kaşığı karabiber, 1 çorba kaşığı tuz, 2 çorba kaşığı nane, 1 çorba kaşığı şeker ve 2 çorba kaşığı kuşüzümünü ilave ederek hepsini karıştırın. 1-1.5 su bardağı sıcak suyu tencereye dökün ve iç malzemeyi 15 dakika kısık ateşte pişirin.

Haşlanan lahanaların içini hazırladığınız dolma içi ile doldurun.

Dolmanın alt hazırlığı: 1 adet soğanı ince halkalar ühalinde kesin. 1 adet havucu küçük halkalar halinde dilimleyin. 1 tutam maydanozu ince ince kıyın. Üzerine 5-6 adet haşlanmış lahana serin.

Sardıığınız dolmaları sırayla tencereye dizin. 1 f adet limonu kabukları ile birlikte dilimleyin. Dolmaların üzerine limon dilimlerini yerleştirin. Limonların üzerine 2-3 adet lahana yaprağını yayarak yerleştirin. Üzerlerine 1 çay bardağı zeytinyağı ve 2 su bardağı sıcak suyu dökün. Tencerede 20 dakika orta ateşte pişirin.