



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI (AFYONKARAHİSAR)

Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 Adet Orta Boy Lahana  
375 Gr Pirinç  
1 Orta Boy Soğan  
90 Gr Zeytinyağı  
½ Dereotu  
30 Gr Dolmalık Fıstık  
30 Gr Kuş Üzümlü  
1 Tatlı Kaşığı Nane  
1 Tatlı Kaşığı Şeker  
1 Tatlı Kaşığı Tuz  
1 Çay Kaşığı Karabiber

Lahanaların dış yaprakları alınıp ayıklanır. Kaynar suda yumuşayınca kadar haşlanır. Soğuk su dolu bir kaba alınıp soğutulur.  
Fıstıklar yağda kavrulur. İçine inçe doğranmış soğan ve pirinç katılır. Pirinçler tane tane oluncaya kadar kavrulur. Bir bardak kaynar su eklenir ve suyunu çekene kadar pişirilir.  
Üzerine bir tatlı kaşığı şeker, tuz, ince kıyılmış dereotu, kuşüzümü ve baharatlar ilave edilerek karıştırılır.  
Lahanalar sarılabilecek şekilde şerit şeklinde kesilir.  
İç malzemesi ile sarmalar rulo halinde sarılır.  
Uygun bir tencereye sıralanır. sarmaların dağılmaması için bir tabak kapatılır.  
Tuz, zeytinyağı ve üzerine çıkacak şekilde su ilave edilip pişirilir.  
Soğuduğunda servis edilir.

