



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI (KARAMAN)

Lahana 1 orta boy
Su 3+1/2 su bardağı
Tuz 3 tatlı kaşığı
Soğan 7 büyük boy
Zeytinyağı 1 su bardağı
Salça 2 yemek kaşığı
Duru iri pilavlık bulgur 2 su bardağı
Maydanoz 1 demet
Dereotu 1 demet
Reyhan 1 yemek kaşığı
Nane 1 yemek kaşığı
Kırmızı biber 2 tatlı kaşığı
Karabiber 1 tatlı kaşığı
Limon 1 orta boy

Lahanaların yaprakları ayrılır ve yıkanır. Geniş bir tencereye 3 su bardağı su konur. Kaynayınca bir tatlı kaşığı tuz atılır. Lahana yaprakları salınır ve altüst edilerek 3-4 dakika haşlanır. Haşlama suyu atılmaz, tekrar kullanılmak üzere bekletilir. Soğan soyulur, yıkanır, ince ince doğranır. Yağ ile birlikte tencereye konur, kısık ateşte soğanlar sararıncaya kadar kavrulur. Salçalar eklenir. 1-2 kes karıştırılır, bulgur ilave edilerek biraz daha çevrilir. Lahananın haşlama suyundan 2 su bardağı su dökülür ve kalan 2 tatlı kaşığı tuz eklenir. Hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilerek demlemeye bırakılır. Diğer tarafta maydanoz ve dereotu yıkanır, ayıklanır ve ince kıyılır. Reyhan, nane, kırmızıbiber ve karabiber ile birlikte pişen pilava ilave edilerek karıştırılır. Lahana yaprakları büyüklüğüne göre ikiye, üçe veya dörde bölünür, bir ucuna gereği kadar iç konup sarılır. İki parmak ile içe doğru itilerek kapatılır ve tencereye düzgünce dizilir. Üzerine düz bir tabakkapatılır, lahananın haşlama suyu 1,5 su bardağına tamamlanır ve ısıtılarak dökülür. Kısık ateşte yumuşayınca kadar yaklaşık 45-50 dakika pişirilir. Soğuyunca servis tabağına alınır ve limon dilimleri ile süslenerek servis yapılır. (K.K.Yalçiner)

NOT: Tarif Karaman'dan alınmıştır. Çoğunlukla ara öğünlerde tercih edilir.

