



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

<https://www.pkuaile.com>

140 gram patates  
90 gram havuç  
40 gram pirinç  
45 gram soğan  
Yaklaşık 10 adet haşlanmış lahana yaprağı  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
2 tatlı kaşığı susam  
2 su bardağı su  
1 çay kaşığı toz şeker  
Kuru nane  
Karabiber  
Tuz

Çukur bir kaba, çiğden olmak üzere, patates ve havuç rendenin iri tarafı ile rendelenir. Soğan kare kare doğranır. Pirinç, nane, susam, az tuz, az karabiber, bir yemek kaşığı sıvı yağ karıştırılır. İstenirse birkaç damla limon suyu eklenir. Önceden az haşlanmış olan lahana yapraklarının sert damarları çıkarılır. Malzemeden bir kaşık yardımıyla yaprakların içine konur ve rulo haline getirilir. Tencereye muntazam dizilir. Kalan yağ üzerine gezdirilir. Sarmalar pişerken bir tabak üzerlerine ters kapatılır. Sarmaların 2 parmak üzerine çıkacak kadar su ilave edilir. Hafif ateşte 40 dakika pişirilir. İlıdıktan sonra servis yapılır.

Not: Düşük proteinli un ve süt tozu ile ekmek tarifimizle hazırlayacağınız ekmekle servis yapılabilir.

