



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Pelin Yanık

- 1 kilo tuzlu lahana yaprağı
- 2 su bardağı pirinç
- 2 adet orta boy soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı pulbiber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 5-6 dal maydanoz

Tencereye yağın yarısını koyarak doğramış olduğunuz soğanları kavurun. Baharatları da ekleyerek yıkanmış olan pirinci de ilave edin. Küçük küçük doğradığınız maydanozu da ilave ederek yaprağın tuzuna göre tuzunu ayarlayın. Yaprak iyice yıkandıktan sonra bile tuzlu ise iç malzemesine daha az tuz ekleyin. Yaprakları düz bir yere sererek içerisine çok fazla olmayacak şekilde örneğin bir kalem kalınlığında iç malzemesini koyun ve yanlarını kapatarak sigara böreği gibi sarın. Sardığınız dolmaları tencereye düzenli bir şekilde dizin, üzerine kalan zeytinyağını gezdirin. Ekşi olmasını isterseniz 1 adet limonu dilimleyerek sarmaların üzerine koyun. Sarmaların üzerine gelecek kadar su ilave edin ve kaynadıktan sonra kısık ateşte sık sık suyunu kontrol ederek pişirin.