



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 adet büyük lahana
20 gram kuş üzümü
450 gram pirinç
250 gram sıvı yağ
500 gram kestane
2 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı tarçın
1 kaşık toz şeker
4 adet kuru soğan
40 gram dolmalık fıstık
Tuz

Lahananın kök kısmını bıçakla oyarak çıkarın. Yaprakları tek tek ayırıp yıkayın. Kaynamakta olan suya atın, 2 dakika tutup çıkarın ve süzölmeye bırakın.

Kestanelerin üzerini bıçakla çizip, 1 saat suda bekletin. Elektrikli ocakta veya fırında kebab yapın, kabuklarını soyun. Her kestaneyi üçe bölün.

Soğanları kıyın. Bir tencereye koyduğunuz yağda rengi pembeleşinceye kadar kavurun. Sonra pirinci ekleyin ve onu da 3-4 dakika kavurup içine üzümleri ve kestaneleri katın. Fıstıkları tavada yağsız olarak kavurduktan sonra, 1 bardak sıcak su ile birlikte pirinçli içe katıp pişirin, demlenmeye bırakın. Demlenen içe yenibahar, tarçın, tuz ve toz şekeri ekleyin.

Hafifçe haşlamış olduğunuz lahana yapraklarının ortasındaki kalın damarlı kısmı bıçakla kesip çıkarın. Büyüklüğüne göre yaprakları, bir tatlı tabağı boyutunda olacak şekilde ikiye veya dörde bölün. Her yaprağın ortasına, içinde 2-3 parça kestane olacak şekilde iç koyup sarın. 2 bardak sıcak su ile kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Soğuyuncaya kadar bekleyip, tabağa dizin.

