



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 orta boy lahana
1 su bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı şeker
2 su bardağı pirinç
Yarım demet maydanoz
2 adet orta boy kuru soğan
Karabiber
Kuş üzümü
Dolmalık fıstık
1 adet domates
2 su bardağı su
Tuz

Lahanaların yapraklarını koparıp yıkadıktan sonra geniş bir tencerede haşlayın. Yayvan ve geniş bir tavaya zeytinyağını dökün, soğanları küçük küçük doğrayıp pembeleşinceye kadar kavurun. Fıstıkları ve yıkanmış pirinçleri de biraz kavurduktan sonra blender'dan geçirdiğiniz domates, 1 su bardağı su, şeker, tuz ve karabiberi ilave ederek suyunu çekene kadar kavurun.

Ocağı kapatarak tencerenin kapağı kapalı bir şekilde 10 dakika kadar dinlendirin. Kuş üzümünü ve kıyılmış maydanozları ilave ederek iç harcını karıştırın. Bu arada haşladığınız lahanaların ortalarındaki sert kısımlarını keserek sarmaya hazır hale getirin. Lahanaları dilediğiniz büyüklükte keserek hazırladığınız içle sararak düdüklü tencereye dizip 1 su bardağı su koyarak pişirin.

