



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Orta boy sarmalık beyaz lahana

1,5-2 su bardağı pirinç

1 çay bardağı zeytinyağı

2-3 orta boy domatesin rendesi

4 adet orta boy kuru soğan

5-6 dal dereotu

5-6 dal maydanoz

5-6 dal taze nane

2 adet kesme şeker

2 çay kaşığı yenibahar

1 çay kaşığı kimyon

Pul biber

Tuz

Karabiber

Sosu için:

Yarım çay bardağı kadar zeytinyağı

Yarım limonun suyu

Tuz

Su

Büyük bir tencerede su kaynatın.

Yaprak yaprak ayıkladığınız lahanaları kaynayan suya atıp haşlayın ve süzölmeye bırakın.

Dolma harcı için yağ tencerede ısıtıp yemeklik doğradığınız soğanları içine ekleyin ve kavurun.

Domates rendesini de suyunu çekene kadar kavurduktan sonra pirinci, şekerini ve tuzu ilave edin.

İçine bir çay bardağı ılık su ekleyip pirinçler suyu çekene kadar kısık ateşte pişirin.

Öcaktan aldığınızda içine kıydığınız dereotu, maydanoz ve naneyi ekleyin.

Baharatları da ekleyip güzelce karıştırın ve ılınmaya bırakın.

Tencerenin dibini kalın ve yırtık lahana yapraklarıyla kaplayın.

Damarlarını ayıkladığınız lahanalara dolma içini sarın ve sarmaları tencerenin tabanına yerleştirin.

Tüm malzeme bitince üzerine tuz serpip zeytinyağı gezdirin.

Son olarak limon suyunu da ekleyip dolmaların üzerini biraz geçecek kadar ılık su ekleyin.

Kapağını kapatıp kaynayan tencerenin altını kısın ve iyice pişirmeye bırakın.

Dolmanızı sıcak da soğuk da servis edebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:144687 • adı:Zeytinyağlı Lahana Sarması • gönderen:mavi geyik • indirme tarihi:13.03.2025 - 02:07