



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 orta boy beyaz lahana

İçerik için:

1 su bardağı zeytinyağı

1 adet iri soğan

2 su bardağı pirinç

3 domates

1 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı biber salçası

2 yemek kaşığı nar ekşisi

Tuz

İçerik için, bir kaptan; zeytinyağı, çok ince kıyılmış soğanlar, üzerine yıkanmış ve suyu süzölmüş pirinç, çok ince doğranmış domates, domates ve biber salçaları, tuz ve nar ekşisi eklenerek bütün malzeme karıştırılır, bir kenara ayrılır.

Lahana yumuşayınca kadar haşlanır, soğuk suya çıkarılır.

Lahana yaprakları uygun boyda kesilerek küçöltölür, ortalarına bir miktar iç konur ve fazla sıkı olmadan sarılır.

Pişirme tenceresinin dibine lahananın kalın damarları dizilir, üzerine de sarılmış lahanalar dizilir.

Sarmalar bitince üzeri hafif tuzlanır, çok az zeytinyağı gezdirilir, üzerine dolma taşı konur.

Dolma taşının üzerini bir parmak geçene kadar su konarak ateşe oturtulur.

Yarım saat kısık ateşte piştikten sonra dolma taşı tencereden alınır.

Sarmalar tamamen pişene kadar ateşte tutulur.

Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur.

