



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

- 1 adet küçük boy lahana
- 1 su bardağı pirinç
- 1/2 su bardağı sıcak su
- 2 adetkuru soğan
- 1/2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam kuru nane
- 1 çay bardağı zeytinyağı

İç harcı için; soğanları küp küp doğrayın ve 2 yemek kaşığı kadar zeytinyağında, pembeleşene dek kavurun. Yıkadığınız pirinci de ilave edip, birkaç dakika daha kavurun. Salçayı ve baharatları da ekledikten sonra biraz daha kavurun.

Suyunu da ekledikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve suyunu çekene dek pişmeye bırakın.

Lahana yapraklarını teker teker ayırın ve güzelce yıkayın.

Bir tencereye bolca su koyun ve su kaynamaya başladıktan sonra lahana yapraklarını içlerine atarak 3-4 dakika kadar tuttuktan sonra yaprakları çıkartın.

Haşladığınız lahana yapraklarından bir kaç tanesini ayırın ve bir tencerenin dibine serin.

Diğer lahana yapraklarının sert kısımlarını bir bıçakla keserek alın ve hazırladığınız iç harçtan koyarak yaprakları güzelce sarın ve dibine yaprak serdiğiniz tencereye yerleştirin.

Kalan zeytinyağını üstlerine gezdirin ve üstüne çıkacak kadar kaynar su ilave edin.

Biraz da tuz ekledikten sonra, üstlerine pişerken havaya kalkmamaları için porselen bir tabak kapattıktan sonra tencerenin kapağını kapatın ve ocağın altını kısık ateşe alıp bu şekilde 35 dakika pişmeye bırakın.

Lahana sarmaları piştikten sonra tenceresinde ılıklaşana dek bekletin ve dilerseniz limonla, dilerseniz yoğurtla servis edin.

