



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 adet orta boy sarmalık lahana

Zeytinyağı

İçerik için:

2 su bardağı pirinç

1 su bardağına yakın sıcak su

2-3 adet soğan

1 yemek kaşığı salça

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Nane

Pul biber

Öncelikle iç harcını hazırlayalım.

Soğanı yemeklik doğrayalım.

Bir miktar zeytinyağında, pembeleşene kadar kavuralım.

Pirinç de ekleyip kavurmaya devam edelim.

Pirinç de kavrulunca salçayı ve baharatları ekleyip karıştıralım.

Suyunu da ilave edip, pişmeye bırakalım.

Pirinçler suyunu çekince altını kapatıp, dinlenmeye bırakıyoruz.

Bir tencerede suyu kaynatıyoruz.

Haşladığımız lahana yapraklarının sert kısımlarını keselim.

Sarılacak büyüklükte keselim.

İçine hazırladığımız harçtan koyup, sarma sarar gibi saralım.

Tencerenin dibine ayırdığımız lahana yapraklarını dizip kapatalım.

Üzerine sardığımız lahanaları dizelim.

En son üzerlerine zeytinyağı gezdirip tuz serpelim.

Üzerine çıkacak kadar su ilave edelim.

Pişerken dağılmaması için üzerine bir tabak yerleştirip, pişmeye bırakalım.

Suyunu çekip, lahanalar yumuşayana kadar pişirelim.

Pişince dinlendirip, arzuya göre yoğurt ile servis edebilirsiniz.