



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Gerekli malzeme:

- 1 orta boy beyaz lahana
- 1 demet kara lahana
- 2 soğan
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı pirinç
- 1 kahve fincanı kuşüzümü
- 1 kahve fincanı dolmalık fıstık
- 1 çorba kaşığı dolma baharı
- 2 kesme şeker
- 8 su bardağı su
- Tuz
- Karabiber

Lahanaların yapraklarını temizleyip yıkayın. Bir tencerede bol miktarda suyu kaynatın. Lahana yapraklarını yumuşayınca kadar haşlayıp süzgece alın. Soğanları kıyın. Pirinci yıkayıp süzün. Zeytinyağını büyük bir tavaya alıp kızdırın. Soğanları ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinç, kuşüzümü, dolmalık fıstık, dolma baharı, tuz, karabiber ve şekeri ilave edip kavurmaya devam edin. Bir su bardağı sıcak su ekleyip tüm malzemeyi karıştırın. Suyunu çekinceye kadar pişirin. İlinmaya bırakın. Lahana yapraklarını tek tek açın. Uç kısımlarına iç malzemeden yerleştirip kenarlarını kıvrın ve sıkıca sarın. Lahana sarmalarını tencereye dizip 1 su bardağı sıcak su ilave edin. 20 dakika kısık ateşte pişirin. Soğuyunca büyük bir servis tabağına alıp limon dilimleriyle süsleyerek servis yapın.