



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Yarım adet lahana
1 adet iri kuru soğan
1,5 su bardağı pirinç
Yarımşar demet maydanoz, dereotu, nane
1,5 çay bardağı zeytinyağı
Yarım çorba kaşığı biber salçası
1'er çorba kaşığı kuş üzümü, çam fıstığı
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber

Lahana yapraklara ayrılır. Dağıtmadan haşlanır. Soğuk suya atılır. Tencereye zeytinyağı konur. Isınınca fıstık ve kuş üzümü atılır. Fıstık sararana kadar kavrulur. Üzerine sırasıyla soğan atılır. Soğan pembeleşince pirinç katılır. Salça, şeker, tuz, karabiber eklenerek kavurmaya devam edilir. En son kıyılmış yeşillik atılır, karıştırılır. 20 dakika demlendirilir. Haşlanmış lahana el büyüklüğünde parçalara ayrılır. Kenarına yeteri kadar iç konur. Önce kenarları kapatılır. Sonra rulo yapılır. Malzeme bitene kadar aynı işlem tekrar edilir. sarmalar tencereye dizilir. Üzerine 1 su bardağı su konur. Tencerenin kapağı kapatılır. 25-30 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak servise sunulur.