



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Malzeme:

Dolma içi:

2 su bardağı pirinç

1 soğan

1 bardak zeytinyağı

1 kaşık salça

1 tatlı kaşığı şeker

1/2 bardak su

tuz

biber

yenibahar

1 tatlı kaşığı

1 çorba kaşığı çam fıstığı.

1 çorba kaşığı kuş üzümü

tuz

orta boy lahana

5 bardak su

1 limon

Yapılışı:

İnce doğranmış soğan ile yağ sarartılır. Pirinç koyup 5 dakika kavrulur tuz, biber, su ilave edilerek pişirilir.

Lahananın göbek kısmı oyularak çıkarılır. 5 bardak su alan tencereye oturtuktan sonra haşlanır. El büyüklüğünde parçalara bölünüp sarılacak hale getirilir. Kalın kısımları tencerenin içine yerleştirilir, lahananın baş tarafına iç koyarak sarılır. Tencereye dizilip su ilave edip pişirilir.