



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 adet küçük lahana pirinç  
1 su bardağı zeytinyağı  
1 büyük soğan  
½ demet maydanoz  
1 çorba kaşığı dolusu kimyon  
Tuz  
Karabiber  
Kuş üzümü  
Çam fıstığı  
3-4 adet biber  
1 adet domates  
2 su bardağı su

Lahanaları yapraklarını ayırıp yıkadıktan sonra geniş bir tencerede haşlayın.

Yayvan ve geniş bir teflon tavaya zeytinyağı koyun soğanları rondo da çekilip pembeleşinceye kadar kavurun.

Daha sonra doğranmış biberi ilave edin. Yıkanmış pirinçleri de biraz kavrulduktan sonra domates, maydanoz ve baharatları ilave ederek 2 su bardağı su ile birlikte kısık ateşte suyunu çekinceye kadar biraz pişirin. Soğumaya bırakın. Bu arada haşladığınız lahanaların ortalarındaki sert kısımlarını keserek sarmaya hazır hale getirin.

Lahanaları dilediğiniz büyüklükte keserek hazırladığınız içle sararak düdüklüye dizip 1 su bardağı su koyarak pişirin.