



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMA

THY Skylife

Malzemeler:

1 adet beyaz lahana (dolmalık orta boy)

200 gr pirinç

500 gr doğranmış kuru soğan

2 yemek kaşığı çamfıstığı

1 yemek kaşığı kuşüzümü

½ çay kaşığı karabiber

½ çay kaşığı toz tarçın

½ çay kaşığı yenibahar

1 tatlı kaşığı kuru nane

1 tatlı kaşığı toz şeker

2 yemek kaşığı tuz

2 su bardağı zeytinyağı

½ demet ince kıyılmış maydanoz

yeterince su

1 limon.

Hazırlanışı:

Tencereye su konulur, tuz eklenip, kaynamaya bırakılır. Haşlanan lahana yaprakları buzlu soğuk suya alınır, suyu süzdürülüp, ufak parçalar halinde kesilir. Pirinç ıslatılır 15 – 20 dakika bekletilir. Daha sonra yıkanıp suyu süzdürülür. Tencerede bir su bardağı zeytinyağı kızdırılır, çam fıstıkları pembeleşinceye kadar kızartılır. Doğranmış kuru soğan ilave edilerek ağır ateşte devamlı karıştırılır. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Tuz, baharatlar ve yeterince su ilave edilip kısık ateşte demlemeye bırakılır. Soğuyunca doğranmış maydanoz ilave edilerek dolma içi karıştırılır. Önceden hazırlanan lahana yaprağına, hazırlanan iç konularak sarma gibi sarılır. Zeytinyağı, tuz, şeker ve su konulur. Ağır ateşte yaklaşık 25 – 30 dakika pişirilir.