



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

Malzemeler

0,5 bardak zeytinyağı
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
2 çorba kaşığı kuşüzümü
5 adet soğan
1 bardak pirinç
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı yenibahar
taze nane
kıyılmış dereotu
3 çorba kaşığı toz şeker
1 küçük dolmalık lahana
1 limon
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Lahana yaprakları yumuşayınca kadar haşlanır. Kalın damarlı yaprakları ayrılarak tencerenin altına yerleştirilir. Yumuşak olanlar el büyüklüğünde kesilip alınır. Hazırlanan içten içine koyularak iki tarafı kıvrılarak sarılıp Tencereye yan yana sıkı bir şekilde yerleştirilir. Üzerine dilimlenmiş limon ve 1 limon suyu sıkılır. Şeker serpilir. Üzerini geçmeyecek kadar sıcak su ilave edilir. Varsa bir yağlı kâğıt ve üzerine tabak kapatılarak yarım saat pişirilir.

Dolma içinin yapılışı: Tencereye 1 bardak zeytinyağı konur. Dolmalık fıstıklar içine atılarak kavurma işlemine başlanır. İnce kıyılmış soğanlar da ilave edilerek ateşte pembeleştirilir. Ilık suda bekletilmiş pirinç yıkanarak bu karışıma ilave edilir. Pirinçler iyice kavrulduktan sonra baharatlar ve ince kıyılmış nane, dereotu 3 fincan su ilave edilir. Altı kapatılıp demlenmesi beklenir.