



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

<https://www.bosch-home.com/tr>

1 Kilo beyaz lahana (orta boy)
500 gr. pirinç (1 saat önceden ılık suda bektin ve iyice süzölmüş)
1,5 kg kuru Soğan (ince kıyılmış)
0,5 litre sıcak su (2,5 su bardağı)
5 fincan zeytinyağı
1 yemek kaşığı yeni bahar
50 gr. çam fıstık
1 çay kaşığı toz şeker
1 adet limon
2 adet küçük doğranmış domates
2 yemek kaşığı kuş üzümü (suda bekletin)
1 çay kaşığı tuz
Baharatı için:
Yeteri kadar İnce kıyılmış dereotu, nane ve maydanoz.

Lahanayı göbek kısmını bıçakla Oyarak çıkartıp tuzlu suda haşlıyoruz (2litre) alt üst ederek Yaklaşık 20 dakika Pişirin Çok pişmemesi gerek, Haşladığımız Lahananın Yapraklarını tek, tek ayırın ve sarma sarılacak şekilde kesip orta kısmındaki sert kısmını bıçakla Hafif şekilde alın ve yaprakları hazır edin.

Sarma içi için, orta ateşte zeytinyağını tencereye ilave edin, sırası ile çam fıstığını 40 saniye kavurun, soğanı rengi değişinceye kadar 4 – 5 dakika kavurun, pirinci ilave edip Karıştırmaya devam edin tuz ve şekerini ve kuş üzümü koyup karıştırmaya 1 dakika daha karıştırın yenibaharı da suyunu verdikten sonra kapağını kapatıp yaklaşık kısık ateşte 10 dakika pişirelim, altını kapatıp tepsiye Dökerek ilk sıcaklığı çıkınca kıyılmış baharatı koyup.lahanaların içine 1 ceviz büyüklüğünde Koyarak. Önce sağ sonra sol olarak sarıp Tencerenin altına birkaç tane yaprak koyarak sardığımız lahanaları tencereye dizelim. 1 Fincan kalan zeytinyağını, dilim limonu ve üzerine gelince kadar suyu sarmaların üstüne ağırlık koyarak kapağını kapatıp 30 dakika pişirip servis edin.