



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

1 adet orta boy lahana
1 su bardağı zeytinyağı
3 adet soğan
2 su bardağı pirinç
50 gram dolmalık fıstık
50 gram kuşüzümü
1 çorba kaşığı tozşeker
1 demet maydanoz
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber, nane

Zeytinyağını bir tencereye alıp ince kıyılmış soğanları pembeleştirin. Yıkayıp süzdüğünüz pirinci ilave edin. Dolmalık fıstık, kuşüzümü, nane, ince kıyılmış maydanoz, tozşeker, karabiber ve tuz ekleyin. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edin. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirip kenara alın. Bütün lahananın göbek kısmını çıkarıp, kalanını kaynayan suda 5 dakika haşlayıp süzün. Daha sonra yapraklarına ayırın. Büyük olanlarını ikiye kesin. Yaprakların içine hazırladığınız harçtan yarımşar çorba kaşığı koyup sarın. Harç bitene kadar işlemi sürdürüp, sarmaları tencereye dizin. Üzerine bir su bardağı su ekleyip, bir çorba kaşığı zeytinyağı gezdirin. Kısık ateşte lahanalar yumuşayana kadar pişirip ocaktan alın. Ilıdıktan sonra servis yapın.