



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMASI

### Malzemeler:

1 adet orta boy lahana,  
6 adet orta boy kuru soğan,  
1,5 su bardağı pirinç,  
1 tatlı kaşığı çamfıstığı,  
1 tatlı kaşığı kuşüzümü,  
1 su bardağı zeytinyağı,  
2 adet orta boy limon,  
yarım demet dereotu,  
taze nane,  
yarım demet maydanoz,  
istediğiniz oranda çeşitli baharat,  
yeterince tuz  
bir miktar su.

### Hazırlanışı:

Lahananın en üstünde bulunan bir kat yaprak ayrılarak atılır. Geri kalan kısmı parçalanmadan titizlikle yıkanır. Lahananın dibindeki sap kısmı bıçakla koni gibi oyulur. Oyulan kısmına tuz atılır. Uygun büyüklükte bir tencereye bir miktar su ile birlikte konur ve yumuşayınca kadar orta ateşte haşlanır. Lahana haşlanırken dolmanın içi hazırlanır.

İçinin yapılışı: Kuru soğanlar küçük küçük doğranır. Pirinç ve çamfıstığı ayıklanarak birkaç su yıkanır. Kuşüzümü saplarından ayrılarak temizlenir. İç malzemeleri birbirine katılarak yoğrulup hazır hale getirilir. Bu arada haşlanmış olan lahana tencereden alınır ve yapraklar ayrılır. Yapraklar uygun büyüklüğe ayarlanır ve orta kısmına iç konarak sarılır. Tencerenin dibine, dolmanın yanmaması ve iyi kokması için maydanoz ve nane sapları serilir. Hazırlanmış olduğumuz sarmalar tencereye boşluk kalmamak şartıyla titizlikle dizilir. Tencerenin en üstüne lahananın artmış yaprakları örtülür. 1 bardak su ile 1 çorba kaşığı limon suyu ilave edilir. Pirinç ve yapraklar yumuşayınca kadar pişirilir. Tencere ateşin üzerinden indirilerek soğuması için dinlenmeye bırakılır. Soğuduktan sonra servis tabağına alınarak üst tarafı maydanoz yaprakları ve dilimlenmiş limon ile süslenerek servise sunulur.

---