



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

TAHİNLİ LAHANA SARMASI



1 adet lahana (2 kg'lık)
2 badet orta boy soğan
2 su bardağı pirinç
3 çorba kaşığı tahin
10-15 dal maydanoz
10-15 dal dereotu
10-15 dal taze nane
1 dolu çorba kaşığı biber salçası
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
3 çorba kaşığı tahin
1 adet limon
3 diş sarımsak
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı sıcak su

- # İnce yapraklı lahana parçalara ayrılır. Sıcak suda yumuşayana kadar haşlanır. Sonra soğuk suya atılır.
- # Soğan çok ince doğranır, tuzla gevşeyene kadar ovulur. Üzerine tahin, salça, zeytinyağı ve yıkanmış pirinç eklenir ve alt-üst edilir.
- # Daha sonra ince kıyılmış maydanoz, dereotu, taze nane ve karabiber eklenir, karıştırılır.
- # Haşlanan lahana yaprakları avuç kadar kesilir, kalın damarları alınır.
- # Kenarına yeteri kadar iç konur. Sağdan ve soldan katlandıktan sonra rulo yapılır. Tencereye dizilir.
- # Üzerine 3 su bardağı sıcak su konur. Orta ateşte 40 dakika kadar pişirilir.
- # Tahin, ezilmiş sarımsak, limon suyu, zeytinyağı, su ve tuz karıştırılır.
- # Lahana sarmaları ılık olarak servis tabağına konur. Üzerine tahinli sos gezdirilir.

Not: Tahinli lahana sarması, Adana'nın unutulmaya yüz tutmuş yöresel lezzetlerindendir.