



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

TAVUKLU LAHANA SARMASI



1 kg. ince yapraklı lahana
1 Adet kemiksiz tavuk gs
2 Su bardağı pirinç
1 Adet iri kuru soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 Tatlı kaşığı kuru nane
1 ay kaşığı karabiber
1 orba kaşığı domates salçası
Yarım orba kaşığı biber salçası
1,5 çay bardağı ayıek yağı
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Lahana yaprakları tek tek ayrılır, kaynayan tuzlu suda dağılmayacak şekilde haşlanır, soğuk sudan geçirilir.
- # Karıştırma kabına çok ince doğranmış kuru soğan konur, tuz eklenerek sıktırarak ovulur. (Bu şekilde soğanın yumuşaması sağlanır.)
- # Soğanın zerine domates salçası ve biber salçası, yıkanmış szlmş pirinç, çok ince doğranmış tavuk gs konur, karıştırılır.
- # zerine ince kıyılmış maydanoz, dereotu, kuru nane, karabiber ve sıvıyağ eklenir. Malzemeler zedelenmeden karıştırılır. zerine 2 su bardağı su eklenir.
- # Haşlanan lahana yaprakları, el büyüklüğünde kesilir.
- # Yapradıń st tarafına hazırlanan iten yeteri kadar konur, önce sağdan ve soldan kapatılır, sonra yukarıdan aşağıya sarılır ve şişliğinin gitmesi için avuç içinde sıkılır.
- # Bütün sarmalar bu şekilde hazırlanır, yayvan bir tencereye dizilir. zerine 2 su bardağı su eklenir, orta ateşte 35 dakika pişirilir.

Not: Aynı ölçülerle kara lahana sarması da hazırlanabilir.