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 göğsü
2 Su bardağı pirinç
1 Adet iri kuru soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 Tatlı kaşığı kuru nane
1 Çay kaşığı karabiber
1 Çorba kaşığı domates salçası
Yarım çorba kaşığı biber salçası
1,5 Çay bardağı ayçiçek 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 üzerine domates salçası ve biber salçası, yıkanmış süzülmüş pirinç, çok ince doğranmış tavuk göğsü konur, karıştırılır.
Üzerine ince kıyılmış maydanoz, dereotu, kuru nane, karabiber ve sıvıyağ eklenir. Malzemeler zedelenmeden karıştırılır. Üzerine 2 su bardağı su eklenir.
Haşlanan lahana yaprakları, el büyüklüğünde kesilir.
Yaprağın üst tarafına hazırlanan içten 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. Üzerine 2 su bardağı su eklenir, orta ateşte 35 dakika pişirilir.

Not: Aynı ölçülerle kara lahana sarması da hazırlanabilir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 879 | Adı: Tavuklu Lahana Sarması | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 11:23