



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 sıkılarak ovulur. (Bu şekilde soğanın yumuşaması sağlanır.)
- # Soğanın üzerine domates salçası ve biber salçası, yıkanmış süzölmüş 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.
- # Yaprığın 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.