



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KARALAHANA SARMASI

Malzeme:

300 gr. kara lahana yaprağı
300 gr. dolmalık kıyma
3 orta boy soğan
2 orta boy domates veya 2 çorba kaşığı salça
1,5 su bardağı pirinç
3 kaşık tereyağı
1 çorba kaşığı salça
1,5 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Lahana yapraklarını yıkayın. Kaynar suda 15 dakika haşlayın. Sudan çıkartıp, süzün.

Malzeme listesindeki iç harcını hazırlayın. Bir tencerede 3 kaşık yağı eritip 1 kaşık salçayı kavurun. Yaprığın dış kısmı avucunuzun içine gelecek şekilde elinize alın. Harçtan 1 tatlı kaşığı kadar yaprağa uzunlamasına yayın, yanlardan kıvrın ve parmak şeklini alacak şekilde sarın. Tencereye düzgünce dizin. Sarmaların üzerini basacak şekilde kaynar su katın. Kısık ateşte pişirin.