



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ BEYAZ LAHANA SARMASI

### Malzeme:

300 gr. 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 yıkayıp, damarlı kısımlarını ayırın. Kaynar suda 5 dakika tutulun. Sudan çıkartıp, süzün. Malzeme listesinden iç harcını hazırlayın. Bir tencerede 3 kaşık yağı eritip 1 kaşık salçayı kavurun. Yaprakları uygun boyda küçültün ve yaprağın 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.