



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA SARMASI

1 adet küçük boy lahana
250 gr kıyma
1 adet soğan
1 adet domates
2 yemek kaşığı sana margarin
1 çay kaşığı toz nane
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Yeterince sıcak su

Lahana yapraklarını kaynar tuzlu suda 2 dakika kadar haşlayın. Daha sonra yaprakların suyunu süzün ve bir kenarda bekletin.

Soğanı soyup küçük küçük doğrayın.

Domatesi ikiye bölün, çekirdeklerini çıkarıp rendeleyin.

Pirinci yıkayıp suyunu süzün.

Bir kapta kıymayı, pirinci, domatesi, soğanı, toz naneyi, karabiberi ve tuzu iyice karıştırın.

Lahana yapraklarını 4 cm genişliğinde şeritler halinde kesin ve damarlı kısımları içe gelecek şekilde tezgaha yerleştirin.

Yaprakların içine hazırladığınız karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar ekleyip sarın.

Tencerenin dibine lahana yapraklarını yerleştirin, üzerine ise dolmaları dizin.

Tencerenin içine 2 kaşık margarini parça parça serpin tuz ve üzerini geçecek kadar su ilave edin, dolmaların üzerine bir tabak kapatın ve kısık ateşte pişirin.

