



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI LAHANA SARMASI

MALZEMELER

1 büyük lahana

kıyma

1.5 su bardağı pirinç

6 soğan

Yarım su bardağı sıvıyağ

1 su bardağı zeytinyağı

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

1 çorba kaşığı kuşüzümü

3 su bardağı sıcak su

1 tatlı kaşığı tozşeker

2 çay kaşığı yenibahar

1 çay kaşığı karabiber

YAPILIŞ TARİFİ

Lahana yapraklarını tuzlu suda hafif yumuşayınca kadar haşlayıp

süzgece alın. Soğanları kıyın. Kuş

üzümünü ılık suda bekletip süzün.

Tavada sıvıyağ ile yarım bardak zeytinyağını kızdırıp soğanı sote edin.

Fıstık ve kıymayı ilave edin. Kıyma suyunu salıp çekince pirinci ekleyip 10

dakika karıştırarak kavurun.

İki bardak sıcak su, kuşüzümü ve tozşekeri ekleyip suyunu çekinceye

kadar karıştırarak pişirin. Ateşten alıp yenibahar, tuz, tarçın ve karabiberi

ilave edin. Harmanlayıp soğumaya bırakın.

Kıymalı harcı lahana yapraklarına paylaştırıp sarın ve sarmaları tencereye

dizin. 1 bardak sıcak su ekleyip pişirin. Ateşten alıp üzerine kalan

zeytinyağını gezdirin ve soğumaya bırakın.