



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA LAHANA SARMASI

1 iri kara lahana

İç için:

500 g yağlı koyun döşü kıyması

5 adet soğan

1 yemek kaşığı tereyağı

2 kahve fincanı pirinç

1 kahve fincanı su

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karabiber

10 dal maydanoz

5 dal dereotu

5 dal nane

Pişirmek için:

2 su bardağı etsuyu

1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir. Diğer iç malzemeleri ile iyice karıştırılır.

Kara lahana parçalara ayrıldıktan sonra hafif haşlanır. Damarlı kısımları kesilir.

Kara lahana yaprakları hazırlanan iç ile sarılarak biraz sıkılır ve bir tencereye dizilir.

Üzerine etsuyu ve tuz eklenir, bir tabakla kapatılır. Hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Not: Ocak yerine fırında da pişirilebilir.