



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA SARMASI (ARTVİN)

500 gr kıyma
5 adet soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
2 kahve fincanı mısır yarması
1 kahve fincanı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
10 dal maydanoz
5 dal dereotu
5 dal nane ya da kuru nane
1 adet karalahana
2 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı etsuyu
1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
Diğer malzemelerle birlikte harca ilave edilir ve iyice karıştırılır.
Karalahanalar parçalanarak hafif haşlanır.
Yaprakların birkaç tanesi tenceresinin dibine döşenir.
Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.
Üzerine tereyağı eriterek gezdirilir
Üzeri tekrar yaprakla kapatılır.
Et suyu ve tuzu eklenir.
Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.

