



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARALAHANA SARMASI (KASTAMONU)

Bir miktar karalahana

Bir miktar mısır unu

Su

Tuz

Pulbiber

Nane

ıvı yağ

2 adet soğan

Lahanalar haşlanır ve bir yandan unu, tuz biraz pul biber, ince doğranmış soğan yoğurulur ve azbi akışkan hale getirilir ve haşlanmış lahanalarla sarılır ve üzerine sukoyup kanatılır bir yandaN yağla kalan soğan kavrulur içine pul biberi nane tuz konulur piştikten sonra yapılan sos tencerenin üzerine kaynarken dökülür bir iki dk daha kaynadıktan sonra servise hazır.