



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KARALAHANA SARMASI

20-25 karalahana yaprağı
200 gr kıyma
1 çay bardağı pirinç
1 adet orta boy kuru soğan
8-10 dal maydanoz
8-10 dal dereotu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı sıvı yağ
1 su bardağı su

Kıyma, ince kıyılmış soğan, maydanoz, dereotu, yıkanmış pirinç, karabiber, kuru nane, tuz ve 1 çay bardağı su iyice karıştırılır. Haşlanmış karalahana yaprağı tezgaha serilir, kalın damarı parmakla bastırarak ezilir. Yaprığın damarlı kısmının üzerine yeteri kadar iç konur. Önce sağdan, soldan kapatılır, sonra rulo şeklinde sarılır. Bütün sarmalar uygun büyüklükteki tencereye dizilir. Başka bir tavaya salça, sıvı yağ ve su konur, bir taşım kaynatılır. Karışım sarmaların üzerine gezdirilir. Karalahana sarması orta ateşli ocakta 25 dakika pişirilir. Sıcak servise sunulur.

