



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA SARMASI

1 Lahana yapraklarının çok sert olan dip kısımlarını keserek çıkarın. Lahana yapraklarını kaynar suya atarak 5 dakika haşlayın. Bu süre içinde yapraklar yumuşamazsa, haşlama süresini biraz daha uzatabilirsiniz. İ malzemeyi yaprakların içine koyup, önce dip kısmını sonra da kenarlarını kıvrarak dolmaları hazırlayın.
2 Dolmaların açık taraflarını tencerenin dibine gelecek şekilde, dolmaları tencereye yerleştirin. Et suyunu koyup, 30 dakika pişirin. Bu arada tencerenin kapağını çok iyi şekilde kapatmanız gereklidir.
