



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARALAHANA SARMASI

2 demet karalahana
2 adet soğan
300 gram kıyma
1 çay bardağı yeşil mercimek
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 çay bardağı bulgur ya da pirinç
2 diş sarımsak
Baharatlar

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kabın içine alın. Üzerine ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Kıymayı, pirinci, az haşlanmış yeşil mercimekleri içine yerleştirip karıştırın. Bu karışıma baharatları ekleyin. 5 dakika kadar kaynatılıp suyu sıkılmış karalahana yapraklarının içlerine koyup tıpkı sarma yapar gibi küçük küçük sarın. Tepsiye dizin. Üzerine de çok az su ekleyip 35 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp sıcak olarak ikram edin.