



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIYMALI LAHANA SARMASI

### MALZEMELER

1 büyük lahana  
kıyma  
1.5 su bardağı pirinç  
6 soğan  
Yarım su bardağı sıvıyağ  
1 su bardağı zeytinyağı  
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
1 çorba kaşığı kuşüzümü  
3 su bardağı sıcak su  
1 tatlı kaşığı tozşeker  
2 çay kaşığı yenibahar  
1 çay kaşığı karabiber

### YAPILIŞ TARİFİ

Lahana yapraklarını tuzlu suda hafif yumuşayınca kadar haşlayıp süzgece alın. Soğanları kıyın. Kuşüzümünü ılık suda bekletip süzün. Tavada sıvıyağ ile yarım bardak zeytinyağını kızdırıp soğanı sote edin. Fıstık ve kıymayı ilave edin. Kıyma suyunu salıp çekince pirinci ekleyip 10 dakika karıştırarak kavurun. İki bardak sıcak su, kuşüzümü ve tozşekeri ekleyip suyunu çekinceye kadar karıştırarak pişirin. Ateşten alıp yenibahar, tuz, tarçın ve karabiberi ilave edin. Harmanlayıp soğumaya bırakın. Kıymalı harcı lahana yapraklarına paylaştırıp sarın ve sarmaları tencereye dizin. 1 bardak sıcak su ekleyip pişirin. Ateşten alıp üzerine kalan zeytinyağını gezdirin ve soğumaya bırakın.