



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI

2 bardak haşlanmış pirinç
7-8 adet haşlanmış lahana yaprağı
250 gr. kıyma
1 büyük baş soğan
1 adet küp doğranmış domates
1/2 demet dereotu
1 adet limon
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı pastörize yoğurt
1 şeker kaşığı yenibahar ve karabiber
Tuz

Yemeklik doğradığınız soğanı ve kıymayı zeytinyağında kavurun. İçine dereotu, pirinç, domates, yenibahar, karabiber ve tuzunu ilave edip 5 dakika daha kavurun. Hazırlamış olduğunuz bu içi lahana yapraklarının içine yerleştirip dolma şeklinde sarın. Fırın kabına dolmaları dizin ve 5 dakika fırınlayın. Yanında garnitür olarak yoğurt ve limon kullanarak servis yapabilirsiniz.

