



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

Taze lahanaları çok az kaynar suda haşlayınız.

Koyunun yağlı yerinden, soğan ve maydanoz ile birlikte ince kıyılmış yeteri kadar kıymanın içine yetecek kadar yıkanmış pirinç atınız.

İçine tuz, biber ve tarçın karıştırıp haşlanmış yaprakları açarak içine bu içi yerleştiriniz, sonra da yaprağı sarınız.

Tencerenin altına bir adet lahana yaprağı döşeyiniz, üzerine sarmaları diziniz. Sarmaların açılmaması için

üzerlerine dolma taşı koyup, kenarından da bir miktar etsuyunu içine dökünüz.

Sonra tencereyi hafif ateşte pişiriniz.

Not karalahana da aynı şekilde sarılır.
