



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

LAHANA SARMASI

500 gr. Kıyma (yağlı)
500 gr. Bulgur
1 adet Lahana
1 adet Soęan
2 kařık Sala
2 kařık Margarin
Maydanoz
Tuz
Karabiber

Lahanın yaprakları ayrılarak tuzlu suda haşlanır. Bir tepsi içerisine kıyma, tuz, kırmızıbiber, ince kıyılmış maydanoz ve bir kaşık salça konulup biraz su ilave edilerek yoğrulur. Daha sonra bulgur da karıştırılarak iyice yoğrulur. Önceden haşlanmış olan lahana kesilerek içerisine kıyma harcından konulup sarılır. Tencerede hazırlanan yağlı salçanın üzerine dizilir. Dizilen sarmaların üzerine iç kapak konulur. Başka bir kapta kaynatılan su üzerine dökülerek beş dakika har ateşte, 40 dakika da kısık ateşte pişirilerek üzerine sumak veya limon dökülür.