



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

1 küçük boy beyaz lahana
2 adet soğan
200 gram kıyma
2 çay bardağı bulgur ya da pirinç
1 çorba kaşığı salça
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
2 diş sarımsak
Baharatlar
Limon suyu

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Bir kâbın içine alın. Üzerine ince pirinç ya da bulguru, kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Kıyma, salça ve sarımsağı da içine katıp karıştırın. Bu karışıma baharatları ekleyin. 10 dakika kadar kaynatılıp suyu sıkılmış lahana yapraklarının içlerine tıpkı sarma yapar gibi küçük küçük sarın. Tepsiye dizin. Üzerine de çok az su ekleyip 35 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına alıp, üzerine sarımsaklı yoğurt döküp sıcak olarak ikram edin.