



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI

1 orta boy beyaz lahana

İç i için:

500 g yağlı koyun döşü kıyması

5 adet soğan

1 yemek kaşığı tereyağı

2 kahve fincanı pirinç

1 kahve fincanı su

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karabiber

10 dal maydanoz

5 dal dereotu

5 dal nane

Pişirmek için:

2 su bardağı etsuyu

1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir. Diğer iç malzemeleri ile iyice karıştırılır.

Lahana parçalara ayrıldıktan sonra hafif haşlanır. Aşırı damarlı kısımları kesilir.

Lahana yaprakları hazırlanan iç ile sarılarak biraz sıkıtılır ve bir tencereye dizilir.

Üzerine etsuyu ve tuz eklenir, tencere bir tabakla kapatılır. Hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.