



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALKABAKLI LAHANA SARMASI

1 orta boy beyaz lahana
1 orba kasesi küp doğranmış balkabağı
1 soğan
1 su bardağı kuru fasulye
1 orba kaşığı dolmalık fıstık
3 orba kaşığı sıvıyağ
2 orba kaşığı krema
3 su bardağı su
Tuz

Lahanayı yaprak yaprak ayırın ve sert kısımlarını kesin. Büyük bir tencerede bol miktarda su kaynatıp tuz ekleyin. Lahana yapraklarını tuzlu kaynar suda haşlayın. Szgece alıp bekletin. Fasulyeyi 7-8 saat suda bekletin. Kaynar suda yumuşayana kadar haşlayıp szn. Soğanı temizleyip kıyın. Sıvıyağı tencerede kızdırıp soğan ve dolmalık fıstıkları ekleyin. 2-3 dakika kavurup balkabağını ilave edin. 3-4 dakika daha kavurup fasulye, tuz ve süt kremasını ekleyin. 1 bardak su ilave edip balkabakları yumuşayana ve suyu çekene kadar pişirin. 3 Balkabaklı harcı lahana yapraklarının içine paylaştırıp iki kenarlarını içe doğru kapatıp rulo şeklinde sarın. Tencereye dizin. zerine 2 bardak suyu ekleyip kısık ateşte lahanalar yumuşayana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.