



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYALI KARALAHANA SARMASI

- 2 demet karalahana
- 1 adet bütün dana kaburga veya 3-4 adet pirzola
- İç i için:
 - 1 çay bardağı pirinç
 - 1 çay bardağı ince bulgur
 - 200 gram kıyma
 - 2 adet soğan
 - Birer tatlı kaşığı domates ve biber salçası
 - 1 adet domates
 - Yarım çay bardağı ayçiçeği yağı
 - Yarımşar demet maydanoz ve nane
 - 1 diş sarımsak
 - 1 su bardağı diri kıvamda haşlanmış barbunya
- Tuz
- Karabiber
- Üzeri için:
 - 2 yemek kaşığı tereyağı
 - 1 yemek kaşığı domates salçası
 - 1-2 su bardağı su

Karalahanaları 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda 5-6 dakika kadar haşlayın. Buz eklenmiş suyun içinde 2 dakika bekletin ve iyice süzün. İç harcı için yıkanmış ve süzölmüş pirinci, ince bulguru, kıymayı, kıyılmış soğanları, salçaları, rendelenmiş domatesi, yarım çay bardağı ayçiçeği yağı, tuzu, baharatı, kıyılmış yeşillikleri ve kıyılmış sarımsağı büyük bir kabin içinde karıştırın. Diri kıvamda haşlanmış barbunyanın yarısını ekleyip tekrar karıştırın. Karalahana yapraklarından bir tanesini düz bir zemine yayın. Ortasındaki kalın damarlı bölümü kesip iki eşit lahana yaprağı elde edin. Her birinin kenarına iç malzemeden paylaşırın. Rulo şeklinde sarıp derseniz iki kat üst üste yerleştirdiğiniz lahana yapraklarının üzerine, derseniz tek kat kaburga veya pirzoların üzerine dizin. Malzeme bitene kadar işlemi tekrarlayın. Üzeri için tereyağını eritip domates salçasını kavurun. Su ekleyip bir taşım kaynattıktan sonra sarmaların üzerini örtecek kadar dökün. Kalan barbunyayı sarmaların üzerine serpin. Sarmaların üzerini sarma taşı veya ısıya dayanıklı düz bir tabakla kapatın. Önce yüksek ısıda birkaç taşım pişirin, sonra ocağı kısıp tencerenin kapağını kapatın. 30 dakika pişirip sıcak olarak servis yapın.



