



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KARALAHANA SARMASI

1 kg kara lahana
3 adet soğan
1/2 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı salça
Yeterince baharat
1 yemek kaşığı margarin

Lahanaları haşlayın. Margarin ile bulgur, pirinç, soğan, salça, dereotu baharatlar karıştırılır. Hazırlanan içi lahanalara sarın ve tencereye dizin. Üzerine 2 su bardağı sıcak su koyup pişirin.

