



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU LAHANA SARMASI

1 su bardağı köftelik bulgur
1 küçük boy lahana
1.5 su bardağı su
1 demet maydanoz
1 büyük soğan
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı nane
1 çay kaşığı karabiber
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 limon
Tuz

Bulguru yıkayıp süzün. Sıcak suda 30 dakika kadar bekletin. Lahananın yapraklarını ayırıp kaynar suda 3-4 dakika haşlayın ve süzgece alın. Maydanozu kıyın. Soğanı küp küp doğrayın. Bulgur, maydanoz, soğan, salça, tuz, nane ve karabiberi bir kaptaki karıştırın. Lahana yapraklarının büyüklerini 2 parçaya kesin. Geniş kenarına bir kaşık kadar iç malzeme yerleştirip kenarlarını katlayın ve sarın. Düz tabanlı bir tencereye lahananın dış yapraklarından döşeyin. Lahana sarmalarını dizip üzerine sıvıyağ gezdirin. 1.5 su bardağı su ekleyip üzerine bir porselen tabak kapatın. 45 dakika pişirin. Soğuyunca servis tabağına alıp limon dilimleri ve maydonazla süsleyin.

