



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU LAHANA SARMASI

750 gr. orta yağlı kıyma
Yarım kiloluk bir lahana
2 büyük soğan
1 yemek kaşığı salça
1,5 kaşık yağ
Birkaç parça kemikli et
Karabiber
Kırmızı biber
Tuz

Lahana yaprakları ayrılarak yıkanır. Büyükçe bir kaptaki su kaynatılır. Kaynayan suyun içinde lahana fazla bekletilmeden haşlanır. Soğuk suda durularak damarları çıkartılır. Lahana yaprakları 10'ar santim büyüklüğünde kesilir. Büyükçe bir kap içinde bulgur, kıyma, halka biçiminde kıyılmış bir baş soğan, tuz, karabiber, birlikte yoğrulur. Düzgün kesilen yapraklara uzunca sarılır ve yavaşça sıkılır. Başka bir halka doğranmış soğan yağda biraz kavrulur, Salça koyulur. 3,5 bardak su dökülerek kemikler içine koyulur. Kemikler pişinceye kadar yemeğin suyu kaynatılır. Tenceredeki sarılmış dolmalara üstüne et suyu boşaltılır. Yirmi dakika kadar orta ısıda pişirilir. Üzerine karabiber serpilerek sıcak servis yapılır.