



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ BEYAZ LAHANA SARMASI

Malzeme:

300 gr. lahana yaprağı
300 gr. dolmalık kıyma
3 orta boy soğan
2 orta boy domates veya 2 çorba kaşığı salça
1,5 su bardağı pirinç
3 kaşık tereyağı
1 orba kaşığı salça
1,5 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Lahana yapraklarını yıkayıp, damarlı kısımlarını ayırın. Kaynar suda 5 dakika tutulun. Sudan çıkartıp, süzün. Malzeme listesinden iç harcını hazırlayın. Bir tencerede 3 kaşık yağı eritip 1 kaşık salçayı kavurun. Yaprakları uygun boyda küçültün ve yaprağın dış kısmı avucunuzun içine gelecek şekilde elinize alın. Harçtan 1 tatlı kaşığı kadar yaprağı uzunlamasına yayın, yanlardan kıvrırın ve parmak şeklini alacak şekilde sarın. Tencereye düzgünce dizin. Sarmaların üzerini basacak şekilde kaynar su katın. Kısık ateşte pişirin.