



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ KARA LAHANA SARMASI (GİRESUN)

2 demet karalahana  
500 gram kıyma  
1,5 su bardağı pirinç  
Yarım demet maydanoz  
2 adet soğan  
1 çorba kaşığı salça  
Tuz

Karalahanaları güzelce yıkayın.

Saplarını kopardıktan sonra haşlayın.

Haşlarken çok fazla yumuşamamasına mutlaka dikkat edin. Çok yumuşayan lahanalar sarmanızı zorlaştıracaktır.

Lahanalar soğurken, pirinçleri yıkayın.

Ardından soğanları ince ince doğrayın.

Kıyma, maydanoz ve tuzu da ilave ederek iç malzemeleri karıştırın.

Kara lahana yapraklarını sarmadan önce büyüklüğüne göre ikiye veya dörde bölün.

Hazırlamış olduğumuz karışımdan bir miktar koyun ve sarın.

Sarmaları tencereye dizin.

Üzerine sulandırılmış salça, tuz ve sıcak su koyarak pişirin.

Etili kara lahana sarmanız hazır.

