



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KARA LAHANA SARMASI

Malzemeler

2 demet kara lahana
0.5 kg koyun kıyma
2 baş soğan
1 ay bardağı pirinç
1 demet taze nane
1 demet maydanoz
2 orba kaşığı salça
1 ay bardağı sıvı yağı
tuz
karabiber.

Lahana yaprakları kaynamakta olan tuzlu suya atılır. 5 dakika kaynatıldıktan sonra alınır. Ayrı bir kaptaki doğranmış soğanlar kıyma, salça, pirinçler maydanoz ile naneler ile i hazırlanır. Hazırlanan iten 1 çorba kaşığı yaprakların içine koyularak dolma sarılır. Sıkı olarak tencereye yerleştirilip üzerine ağır bir kapak kapatılır. Su ilave edilerek orta hararetili ateşte yarım saat kadar pişirilir. Piřtikten sonra soğuyuncaya kadar kapağı açılmaz. Yoğurt ile servis yapılır.