



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ KARALAHANA SARMASI

Malzeme:

3 demet karalahana

500 gram kıyma

3 adet soğan

2 kahve fincanı Bizim Pilavlık Pirinç

1/2 demet maydanoz

2 çorba kaşığı domates salçası

2 çorba kaşığı Bizim Margarin

Tuz

Karabiber

Karalahanalari saplarından ayırın. Kaynar suda 4-5 dakika haşlayıp soğuk sudan geçirin. Süzölmeleri için bir süzgeçte bekletin. Soğanları ince kıyıp bir kabın içine kıyma, ince kıyılmış maydanoz, pirinç, 1 çorba kaşığı domates salçası, tuz, karabiber ve yarım su bardağı su ekleyip iyice karıştırın. Lahana yapraklarına iç malzemesinden ekleyerek sarın. Tencereye eritilmiş margarin ve kalan domates salçasını alın. Sarmaları dizin. 2 bardak su ekleyerek yapraklar yumuşayınca kadar pişirin. Yoğurtla birlikte servis yapın.