



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ KARALAHANA SARMASI (RİZE)

25-30 adet karalahana yaprağı
250 gr kıyma
1 çay bardağı pirinç
1 çorba kaşığı salça
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı su

Karalahana yaprakları kaynar suya batırılır ve çıkarılır. İç malzemesi karıştırılır. İç, yaprağın üst kısmına konur. Önce sağdan ve soldan kapatılır, sonra rulo yapılır, tencereye dizilir. Üzerine tereyağı bırakılır, su gezdirilir. Kapağı kapatılır. Orta ateşte 25 dakika pişirilir.