



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA SARMA (HATAY)

Hatay Valiliği
Hatay Mutfak Kültürü ve Yemekleri
Dr. Kadriye ŞAHİN

1 Orta boy sarmalık lahana
100 gr normal yağlı kıyma
2 su bardağı pirinç
1 adet soğan
2 çorba kaşığı kuru nane
1 çorba kaşığı nar ekşisi
4 diş sarımsak
Yarım su bardağı sıvı yağ
Karabiber
Tuz

Lahana yapraklarına ayrılarak sarılacak kıvama gelinceye kadar hafif haşlanır. İçine konulan malzemelerin tamamı karıştırılarak harcı hazırlanır. Lahana, normal yaprak sarmasından daha uzun ve biraz kalınca sarılır. Geniş bir tencerenin tabanına lahananın kalın sap kısımları yerleştirilir. Üzerine lahana sarmaları dizilir. Üzerine yeteri kadar su eklenir ve kısık ateşte pişirilir. İndirilmeye yakın üzerine 2 çorba kaşığı kadar yağ gezdirilir.

Not: Arzu eden 1 kaşık biber salçasını suyuna ilave ederekte pişirebilir.

