



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA SARMA

Malzeme:

1 adet lahana
200 gr Soyet
2 adet soğan
2 adet domates
1 çay bardağı Bizim Kırık Pirinç
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çay bardağı AltınHasat Riviera Zeytinyağı
maydanoz
nane
Tuz
Karabiber

Lahananın yapraklarını ayırıp kaynar suda birkaç dakika haşlayıp süzün. Soğan ve domatesleri soyup rendeleyin. Maydanoz ve naneleri temizleyip ince kıyın. 1 su bardağı soya kıymasına 1 su bardağı sıcak su ilave edin. 200 gram soya kıymasını bu ölçüyle hazırlayın. Derin bir kasede soya kıyması, soğan, domates, pirinç ve 1 çorba kaşığı salçayı yoğurun. Lahana yapraklarının sert ve damarlı kısımlarını bıçak yardımı ile ayırıp bir kısmını tencerenin dibine yerleştirin. Yaprakların sarılabilir kısımlarını sarma harcı ile doldurarak sarın ve tencereye dizin. Tuz, zeytinyağı, kalan 1 çorba kaşığı salça ve sarmaların üzerine çıkacak kadar su ekleyip ısıya dayanıklı bir tabakla kapatın. Orta ateşte kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan hemen sonra ocağı kısın ve pirinçler yumuşayınca kadar yaklaşık 20 dakika kadar pişirin. İsteğe göre yoğurt veya domates sosu eşliğinde sıcak servis yapın.