



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA SARMASI

- 1 adet orta boy lahana
- 6 su bardağı sıcak su
- İç harcı için:
 - 1 su bardağı pirinç
 - 400 gram kıyma
 - 2 adet orta boy kuru soğan
 - 1 adet büyük boy domates
 - Yarım tatlı kaşığı domates salçası
 - Yarım tatlı kaşığı biber salçası
 - Çeyrek demet maydanoz
 - 1 tatlı kaşığı nane
 - 1 çay kaşığı tuz
 - 1 çay kaşığı karabiber
 - Yarım su bardağı ılık su
- Sosu için:
 - 3 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 2 yemek kaşığı domates salçası
 - 1 adet büyük boy domates rendesi
 - 1 su bardağı sıcak su
 - Yarım çay kaşığı tuz
 - 1 yemek kaşığı tereyağı

Büyük bir tencerede su kaynatın.

Yaprak yaprak ayıkladığınız lahanaları kaynayan suya atıp haşlayın ve süzölmeye bırakın.

Yemeklik doğradığınız kuru soğanları pirinç, kıyma, domates rendesi, ince kıyılmış maydanoz, domates ve biber salçası, nane, tuz, taze çekilmiş tane karabiber ve ılık su ile karıştırarak harcı hazırlayın.

Sosu için rendelenmiş domates, domates salçası, tuz, zeytinyağı ve tuzu ılık suyla açın.

Sosu sarmaların üzerine gezdirip küp küp kestiğiniz tereyağını tencerenin üzerine yerleştirin.

Damarlarını ayıkladığınız lahanalara dolma içeriğini sarın ve sarmaları tencereye yerleştirin.

Kapağını kapatıp kaynayan tencerenin altını kısın ve 35 dakika kadar pişmeye bırakın.

Dolmanızı sıcak sıcak servis edin.



