



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ LAHANA SARMASI

2 kilo dolmalık lahana
500 gram kıyma
2 adet soğan
kaşık yağ
Yeteri kadar maydanoz
karabiber ve tuz

Lahananın göbeği çıkarılır, büyükçe bir tencereye bol tuz ve su konularak ateşe sürülür. İçerisine lahana konup ağzı kapanır, orta ateşte yapraklar öldürülür. Hazırlanan yapraklar, soğuk suya çıkarılır, küçük parçalarda hazırlanır; kıyma, kereviz dolmasındaki tarif üzerine yapılır. Küçük sarılıp pişecek kaba konur. Hafif limon, su ilâve edilerek orta ateşte pişirilir.