



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ PANCAR (KARALAHANA) SARMASI (GİRESUN)

Giresun İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğù

2 demet karalahana
1 kg. kıyma
1.5 su bardağı pirinç
Yarım demet maydonoz
2 baş soğan
2 kaşık salça
Tuz

Lahanalar yıkanır, sapı koparılır ve haşlanır, soğumaya bırakılır. Pirinçler yıkanır, soğanlar ince doğranır ve kıymaya katılır. Maydonoz ile tuz ilave edilerek yoğrulur. Pancar yaprakları büyüklüğüne göre ikiye veya dörde bölünür ve erişine hazırlanan kıymadan bir miktar konularak sarılır. Sarmalar tencereye dizilir. Üzerine sulandırılmış salça, tuz ve sıcak su konularak pişirilir.

Not: Et yerine pirinçli iç hazırlanarak zeytinyağlı olarak da yapılabilir

