



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA KIYMALI LAHANA RULOSU

1/2 kg kıyma
1/2 bardak pirinç
1 büyük pırasa
1/2 bardak domates sosu doğranmış havuç, biber, kereviz ve maydanoz ile karıştırılmış
1/2 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı Kimyon
Lahana yaprakları

Kıymaya kıyılmış pırasa, pirinç, domates ve baharatları ekleyin, güzelce yoğurun.
Lahana yapraklarının kalın damarlarını kesin. Alüminyum folyo üzerinde bir kaç yaprak hafif üst üste getirip yufka gibi büyük bir yaprak alanı elde edin.
Kıymalı harcı yaprakların her yerine tereyağı süsrer gibi sürüp sonra güzelce bir rulo yapın.
Alüminyum folyoyu güzelce kapatın.
Lahanalı ruloyu içinde iki parmak su bulunan fırın tepsisine yerleştirin.
180 derecede suyunu çekene dek pişirin.
Üzerine tereyağında kızdırılmış kırmızı biberde gezdirebilirsiniz.

