



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA LAHANA SARMASI

Yarım lahanayı temizleyip kıyakıp bütün olarak haşlayın, yapraklarını ayıklayıp süzün. 1 soğanı robattan geçirin, tavay az zeytinyağını koyarak soğanları çevirin. 200 gr. kıyma ve 20 gr. dolma fıstığını ekleyin. Kıyma suyunu salıp çekene kadar çevirin. 20 gr. kuş üzümünü ekleyin, 1 adet domatesi rendeleyin, tuz ve biber ekleyin, 5 dakika sonra ateşten alın. Lahana yapraklarını içle doldurarak sarın 180 derece fırında 15 dakika pişirin.

---