



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GÜVEÇTE KARALAHANA SARMASI

<https://www.elele.com.tr>

2 demet karalahana  
50 g tereyağı  
2 su bardağı et suyu  
İç harcı için:  
2 soğan  
2 yemek kaşığı tereyağı  
500 g yağlı kıyma  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 su bardağı siyez bulguru  
Tuz  
Karabiber

İç harcı için, yemeklik doğradığınız soğanları erittiğiniz tereyağında soteleyin. Kıyma, salçalar ve bulguru ilave edip karıştırın. Tuz ve karabiberle tatlandırıp ocaktan alın. Karalahananın uzun saplarını kesip yapraklarını yıkayın ve kaynar suda hafif haşlayıp suyunu süzün. Haşlanmış lahanaları açıp içine hazırladığınız kıymalı harçtan koyun ve sarın. Karalahana saplarını güveç tencerenizin dibine yayın. Üzerine sardığınız dolmaların yerleştirin. Dolmaların üzerine küçük parçalara kestiğiniz tereyağı ve et suyunu ekleyip kısık ateşte pişirin. Ocaktan alıp sıcak servis yapın.

