



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE MANTARLI LAHANA SARMASI

2 yemek kaşığı soya sosu
2 adet kırmızı biber
Bir baş küçük lahananın yarısı
2 parça tavuk göğüs
1 adet soğan
2 adet kabak
Tuz
1 yemek kaşığı salça
2 su bardağı su
50 gr Kaşar rendesi
50 gr margarin
100 gr çayır mantarı

Lahanayı yapraklarına ayırın. Kaynamış suyun içine koyup yumuşayana kadar haşlayın. Soğanı yemeklik doğrayın, yağı kızdırıp soğanı ekleyin ve kavurun. Tavukları julyen doğrayıp soğana ekleyin ve çayır mantarını koyup suyunu salıp çekene kadar kavurun. Kabakları ve biberleri de julyen doğrayıp kavurun. Soya sosu ve tuzu ekleyip 5 dk. daha kavurun. Sarma yapraklarını tavuklu karışımla doldurup sarın ve güvece dizin. Salça ve suyu karıştırıp sarmaların üzerine gezdirin. Ocağa alıp 30 dk. pişirin. Servis ederken üzerine rendelenmiş kaşar serpin.

