



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİLİ LAHANA SARMASI

- 3 kaşık yağ
- Yarım lahana
- 2 parça hindi göğsü
- 1 adet kabak
- 2 adet kırmızı biber
- 2 kaşık soya sosu
- 1 kaşık salça
- 1 bardak kaşar rendesi
- Tuz
- 2 bardak su
- 1 adet soğan

Lahanayı yapraklarına ayırıp haşlıyalım soğanı doğrayalım yağda kavuralım. Hindi etini julyen doğrayıp soğana ekliyelim suyunu çekene kadar pişirelim. Biber ve kabağı da julyen doğrayıp ekliyelim soya sosu ve tuzu ekleyip 5 dak kavuralım. Lahana yapraklarını içimizle sarıp tencereye dizip salçalı suyumuzu ekleyip 30 dak pişirelim. Servis ederken kaşarımızı serpelim.

