



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARA LAHANA SARMASI

40-50 yaprak kara lahana  
250 gr kıyma  
2 kahve fincanı pirinç  
1 kahve fincanı bulgur  
3 domates  
2 soğan  
1 çorba kaşığı biber salçası  
Yarımşar demet nane ve maydanoz  
Tuz  
Karabiber  
Yarım limon suyu

Kara lahanalarınızı yıkayarak,kaynamış suda 1 dk kadar haşlayın,süzgece alarak soğutun. İç için soğanlarınızı ince yemeklik doğrayın,bulgur ve pirinciniz yıkayın süzün. İç hazırlayacağınız kapta,küçük küp doğranmış domates,salça,karabiber ,ince kıyılmış nane ve maydanozu tuzla hafif ovun.Kıyma, pirinci ve bulgurda ekleyip iyice karıştırın,en son limon suyunu ekleyin. Lahanaları kesme tahtanıza alıp ortasında sert ve kalın damarı çıkarın, yaprak ebatınız küçükse kesik kısmı üst üste getirerek yaprak sarması sarar gibi sarın.Tencere dibine dizdiğiniz kalın damarların üzerine sarmaları sıralayın,yemeğinizin seviyesinde su ekleyin.Yaklaşık 30 dk kısık ateşte pişirin. Arzuya göre yoğurtla servis yapın.