



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA SARMA

Malzeme:

1/2 kg karalahana

1/2 kg kıyma

2 adet soğan

1/2 su bardağı Bizim Mutfak Pirinç

1/2 demet dereotu

Tuz

Karabiber

Lahanaları yıkayıp sıcak suda 3-4 dakika haşlayın ve soğuk suya alın. Yaprakları soğuk sudan süzgece geçirin ve süzülmesi için bekleyin. Yaprakların saplarını, kalın kısımlarını ve damarlarını temizleyerek sarmalık hale getirin. Bir kabin içine soğan, pirinç, tuz, karabiber ve kıyılmış dereotunu alın. Soğan yumuşayınca kadar yoğurun. Soğan yumuşadığında kıymayı ilave edip homojen hal alana kadar tekrar yoğurun. Yaprakları tek tek açıp dolmaları hazırladığınız içle sarın. Genişçe bir tencerenin dibini yapraklardan ayıkladığınız saplarla döşeyin. Sarmaları tencereye yerleştirin. Dolmalarla aynı hizaya gelecek şekilde su ekleyip yarım saat kadar kısık ateşte pişirin. 20 dakika kadar dinlendirdikten sonra yoğurt ve dereotuyla servis yapın.
