



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARALAHANA SARMASI (DÜZCE)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

2 bağ karalahana  
½ kg pirinç  
3 adet kuru soğan  
1 bağ maydanoz  
½ çay bardağı sıvı yağ  
½ çay bardağı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yeteri miktar su

Karalahana yaprakları yıkanır, kaynar suda haşlanır ve süzölmeye bırakılır. Bir tavada ince doğranmış kuru soğan sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Ardından biber salçası ve pirinç de eklenerek kavrulmaya devam edilir ve bir bardak kaynar su eklenerek çektilir. İç harç çektilirirken karabiber, pul biber ve ince kıyılmış maydanoz eklenerek iyice harmanlanır ve soğumaya bırakılır.

Hazırlanan iç harçtan bir miktar alınarak yaprağın geniş kısmına konulur. Rulo şeklinde iki yanlardan kapatılarak sarılır, tencereye dizilir ve üzerine zeytinyağı gezdirilir. Sarmaların açılmaması için üstü dolma tabağıyla kapatılır ve son olarak yeteri kadar su eklenerek pişirilir.

