



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARALAHANA SARMASI

- 1 kg kara lahana
- 500 gr kıyma
- 3 adet kuru soğan
- 2 adet domates (ya da 1 yemek kaşığı salça)
- 1 çay bardağı pirinç
- 8-9 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber
- 2 yemek kaşığı tereyağı (kıyma yağlıysa tereyağı bir kaşık olabilir)
- 1 yemek kaşığı sıvıyağ

Önce lahanaları iyice yıkayıp, yapraklarını saplarından ayırın. Sonra bir tencere su kaynatın ve kaynayan suya, üst üste dizdiğiniz lahana yapraklarını ve 8-9 adet lahana sapını koyun. 10 dakika sonra el kevgiriyle lahanaları ters düz edin. 10 dakika sonra ocağı söndürün. Yaprakları ve sapları süzgece alın. Sıra, sarmanın iç harcını hazırlamaya geldi. Soğanları yemeklik doğrayın ve büyük bir kâseye alalım. Sonra domatesleri rendeleyin, maydanozların kalın saplarını ayırıp, ince kıyın. Pirinci ayıklayıp, yıkayın. Onları da kâseye koyun. Tuzunu, karabiberini katıp bir kahve fincanı kadar su ekleyerek iyice yoğurun. Soğuyan lahana yapraklarını büyüklüklerine göre ikiye, ya da 4'e ayırıp, ortadaki kalın damarı çıkarın. Damarlı yüzeyi içe gelecek biçimde yaprağı avucunuza alın ve bir tatlı kaşığı kıymalı harçtan koyun, yanlarını kapatıp sarın. Bu arada lahana saplarını sıvıyağ koyduğunuz tencere zeminine yan yana dizin. Üzerlerine sarmaları sıralayın. Sarma işlemi bitince, tereyağından fındık kadar parçaları üzerine dağıtın. Dolmaların yüzeyine kadar su koyup, orta ateşte pişmeye bırakın. Karalâhana sarmalarını sıcak sıcak, yanında bir yoğurtla birlikte servis yapın.