



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA SARMASI

1 kilo karalahana
2 soğan
1 çay bardağı pirinç
1 tatlı kaşığı salça
1 demet taze nane
1 demet dereotu
Baharat
2 diş sarımsak
1 kâse yoğurt

Soğanı ince bir şekilde rendeleyin. Üzerine pirinç, salça ve kıyılmış yeşillikleri ilave edin. Bu karışıma istediğiniz baharatı ekleyin. 10 dakika kadar kaynatılıp suyu sıkılmış karalahana yapraklarının içlerine bu malzemeyi koyup sarma yapar gibi küçük ve huni şeklinde sarın. Tepsiyeye dizin. Üzerine çok az su ekleyip 15 dakika pişmeye bırakın. Servis tabağına boşaltıp üzerine gezdirdiğiniz sarımsaklı yoğurtla sıcak olarak ikram edin.
