



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARALAHANA SARMASI (SAKARYA)

2 demet karalahana
500 gram satır kıyması
2 soğan
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı sıvı yağ
1 kaşık salça
1 kaşık kuru nane
Karabiber
Yarım demet maydanoz
Birkaç parça kemik
Tuz

Karalahanalara kaynayan suda beş dakika haşlayarak süzün. Soğanı kıyın. Çukur bir kaptaki kıyılmış et, soğan, pirinç, baharatlar ve sıvı yağı karıştırın. Maydanozu ekleyin. Yarım çay bardağı suyla yoğurun. Karalahanaların damarlarını keserek çıkarın. Yapraklar iriyse bir yapraktan iki ya da dört dolma çıkacak biçimde sarın. Tencerenin dibine kemikleri koyun, sarmaları üzerine dizin. Tereyağı salçayla eriterek üstüne dökün, üzerini bir parmak geçecek kadar su koyun. Kısık ateşte suyunu çekip yağıyla kalana kadar pişirin, yoğurtla servis yapın.

