



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LABADA SARMA

Malzeme:

1 büyük demet labada
250 gr kıyma
1 su bardağı Bizim Mutfak Pirinç
1 adet soğan
Tuz, karabiber
1 çorba kaşığı domates salçası
1 kahve fincanı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
4 dal maydanoz
2 dal Taze nane

İç malzeme için kıymayı çukur bir kaba alın. Kıyılmış yeşillikler, domates salçası, tuz, zeytinyağın yarısı, karabiber, kıyılmış soğan ve yıkanıp süzülmüş pirinci ilave edin. İyice karıştırın. Labadaları 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suyun içine atıp hemen soğuk suya aktararak şoklayın. Labadaları teker teker tezgahın üzerine yayın. Bir miktar iç malzemeden alıp yaprağın geniş kısmına yerleştirin. Sıkıca rulo şeklinde sarıp kenarlarından içe doğru bastırarak sarma haline getirin. Aynı işlemi malzeme bitene kadar tekrar edin. Sarmaları tencereye dizin. Üzerine kalan zeytinyağı ve 1 su bardağı ılık su ilave edin. Isıya dayanıklı düz bir tabağı sarmaların üzerine birebir örtecek şekilde yerleştirin. Önce orta ateşte kaynayınca kadar pişirin. Kaynar kaynamaz ateşi kısın ve tencerenin kapağını kapatıp 20-25 dakika kadar pişirin. Ocaktan alın. İsteğe göre sarımsaklı yoğurt eşliğinde sıcak servis yapın.