



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA BÖREĞİ

2 kg. lahana (Bütün)
500 gr. koyun kıyması
3 adet soğan (İnce kıyılmış)
4 adet domates (Kabuğu soyulmuş, kare doğranmış)
Karabiber
100 gr. Bizim Margarin
1 bağ maydanoz (İnce kıyılmış)
Tuz
5 diş sarımsak (İnce kıyılmış)
2 çorba kaşığı sirke

- ❑ Tencerenin içine yağı koyup, kızdırın.
- ❑ Soğanı, sarımsağı, kıymayı kızgın yağda karıştırın.
- ❑ Kıyma suyunu çekince domatesi, biberi, tuzu ve sirkeyi ilave edip, bir bardak su ile 5 dakika kaynatın. Lezzetini kontrol edin. ❑ Maydanozu da ekledikten sonra, lahanayı ortadan ikiye bölüp göbek kısımlarını çıkarın.
- ❑ Başka bir tencerede 5 su bardağı su ve tuzu kaynatın. Lahananın yarısını içine koyup kapağını kapatın.
- ❑ Yumuşayan lahanaları kevgirle çıkarıp, soğuk suyun içine bırakın. Daha sonra lahanaları süzgece çıkarın.
- ❑ Bir fırın kabının altına düz yaprakları yayın. Üzerine kıymayı serpiştirin. Aynı işlemi malzeme bitene kadar tekrarlayın.
- ❑ Orta dereceli fırında 20 dakika pişirin. Biraz soğuduktan sonra servis yapın.

Not : Arzu edildiğinde, fırına verirken üzerine kaşar peyniri koyabilirsiniz.