



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI (ELAZIĞ)

MALZEMELER:

500 gr yağlı kıyma
1 Baş lahana
500 gr bulgur
1 baş soğan
2'şer kaşık salça
Margarin
Yeteri kadar tuz
Kırmızı biber
Maydanoz

HAZIRLANIŞI:

Lahanın yaprakları ayrılarak tuzlu suda haşlanır. Bir tepsi içerisine kıyma, tuz, kırmızı biber, ince kıyılmış maydanoz ve bir kaşık salça konulup biraz su ilave edilerek yoğrulur. Daha sonra bulgur da karıştırılarak iyice yoğrulur. Önceden haşlanmış olan lahana kesilerek içerisine kıyma harcından konulup sarılır. Tencerede hazırlanan yağlı salçanın üzerine dizilir. Dizilen sarmaların üzerine iç kapak konulur. Başka bir kapta kaynatılan su üzerine dökülerek beş dakika har ateşte, 40 dakika da kısık ateşte pişirilerek üzerine sumak veya limon dökülür.