



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LAHANA SARMASI (HATAY)

Hatay Valiliği  
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

### MALZEMELER

2 kg. lahana  
1 tatlı kaşığı karabiber  
400 gr. koyun kıyması  
1 adet kuru soğan  
400 gr. pirinç  
1 çay bardağı nar ekşisi  
2 çorba kaşığı sade yağ  
1,5 su bardağı kaynar su  
Tuz

### YAPILIŞI

Lahanalar ayıklanır, haşlanır, süzgece alınıp soğutulur. Ayrıca pirinç yıkanır. Kıyma, soğan rendesi, karabiber ve tuzla harmanlanarak iç hazırlanır. Bir el ayası büyüklüğünde lahanalar kesilerek ortasına iç malzemeden konulur. Sıkı ve baş parmak kalınlığını geçmeyecek kalınlıkta sarılarak bir tepsiye alınır. Lahananın sert bölümleri ve yırtık parçalar tencerenin altına dizildikten sonra, lahana sarmaları özenle üzerlerine yerleştirilir. Bir su bardağı sıcak su ve sade yağ eklenerek 15 dk. orta ateşte pişirildikten sonra, kalan yarım bardak sıcak suyun içinde nar ekşisi sulandırılıp tencereye dökülür. 5 dk. pişirildikten sonra tencere ateşten alınır ve servis edilir.