



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

2 adet orta büyüklükte lahana
400 gr kıyma
2 kaşık salça
2 kaşık kuş üzümü
2 kaşık fıstık
4 baş soğan
4 kaşık sıvı yağ
2 çay kaşığı kırmızı biber
2 çay kaşığı tuz

Lahananın koçan kısmını bıçakla oyarak koni şeklinde çıkarınız.
Yıkayıp oyulan kısma tuz koyup yumuşayınca kadar az suyla haşlayınız.
Suyunu süzüp soğuduktan sonra yaprakları ayırınız.
Bir tencereye kıymayı, doğranmış soğanı, yağı ve fıstığı koyup hafifçe kavurunuz.
Sulandırılmış 2 kaşık salçayı, yıkanmış üzümü de koyup 3-4 defa karıştırınız.
Yapraklara biraz iç koyup rulo şeklinde sarınız, tepsiye diziniz.
4 bardak su koyup, kapak örtüp lahana yaprakları iyice yumuşayınca kadar pişiriniz.

