



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI

1 orta boy lahana
400 gr yağsız kıyma
2 su bardağı pirinç
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
½ çay bardağı sıvı yağ
Karabiber
Toz biber
Tuz

Lahananın orta göbeğini kesin. Lahana yapraklarını tuzlu kaynar suda haşlayın.

Kaynar sudan aldığınız yaprakları soğuk suda bekletin.

Sarma içini hazırlayın.

İnce doğradığınız soğanları sıvı yağa alın, üzerine salçaları ve baharatları ekleyip iyice karıştırın.

Pirinç ekledikten sonra maydanoz ve dereotunu ekleyin.

1 su bardağı kaynar suyu da ekleyip pişmeye bırakın.

Pişen harcı dinlenmesi için yaklaşık 15-20 dakika bekletin.

Yaprakların damarlı kısmını alıp içine harç koyarak sarmaları sarın ve tencereye dizin.

Dövülmüş sarımsak, salça ve naneyi karıştırın. Sosu tencerenin üzerinde gezdirin.

Sıcak su döktüğünüz tencerenin ağzını kapatın ve pişmeye bırakın.

