



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA SARMASI

<https://acunn.com>

1 adet lahana (orta boy)
300 gr. dana kıyma
2 su bardağı pirinç [?] yıkanmış
1,5 çay bardağı zeytinyağı veya sıvı yağ
2 adet soğan [?] yemeklik
4-5 diş sarımsak [?] ezilmiş
2 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
½ su bardağı su
1 tatlı kaşığı kuru nane
2 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
½ bağ maydanoz [?] kıyılmış
Tuz
Sosu için:
1 kaşık domates salçası
2 su bardağı su
3-4 kaşık sıvı yağ
Tuz

Lahananın dış yaprakları ayıklayın. Lahana yapraklarını kaynar suda 1-2 dakika haşlayın.

Sarmanın içi için tüm malzemeleri bir kaba alıp iyice harmanlayın. Lahanaların orta damarlarını ayıklayın. İç harç ile sarmaları doldurup sarın.

Tencerenin dibine lahanaların damarlı kısımlarını yerleştirin ve sardığınız sarmaları üzerine dizmeye başlayın.

Tencereye dizdiğiniz sarmaların üzerine sos için olan malzemeleri karıştırıp dökün. Sarmalar açılmasını diye üzerine tabak kapatın. Kısık ateşte yumuşayana kadar pişirin.

