



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

1 adet orta boy beyaz lahana
1,5 su bardağı pirinç
1 adet büyük boy soğan
Yarım demet maydanoz
1 yemek kaşığı salça
Tuz
Kırmızı pul biber
Karabiber
Kuru nane
1 çay bardağı sıvı yağı

Soğanı ince ince küp şeklinde doğrayın. Maydanozu ince ince doğrayın. Tencereye sıvı yağı, soğanı koyun ve soğanlar pembeleşene kadar kavurun. İçine salçayı ilave edip kavurmaya devam edin.

Daha sonra pirinci, maydanozu, karabiberi, kuru naneyi, kırmızı pul biberi, tuzu ilave edin ve kavurun. Bir çay bardağı su ilave edin ve pirinçler suyunu çekince ocağı kapatın.

Beyaz lahanayı haşlamak için beyaz lahananın yapraklarını ayırın. Tencereye su koyun ve kaynatıp, içine tuz ekleyin. Beyaz lahana yapraklarını kaynar suyun içine atın. Haşlanan beyaz lahanayı parçalara ayırın ve hazırladığınız pirinçli içten, beyaz lahanaların üzerine koyun ve sarın.

Sardıığınız lahanaları tencereye dizin. Bir kâbın içine yarım çay bardağı kadar sıvı yağı, bir kaşık salçayı, tuzu, bir miktar sıcak suyu koyup karıştırın. Hazırladığınız salçalı karışımı beyaz lahana sarması üzerinde gezdirin. Tencereye yeteri kadar sıcak su ilave edin ve önce yüksek ateşte kaynatıp, daha sonra kısık ateşte pişirin.
