



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## LAHANA SARMASI

1 adet beyaz lahana  
1 su bardağı pirinç  
1 adet orta boy soğan  
1/2 su bardağı sıvı yağ  
1 yemek kaşığı domates salçası  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber  
Yarım limon suyu  
1 su bardağı sıcak su

Lahananın yapraklarını ayırın ve büyük olan orta kısımlarını kullanın. Sert kısımları çıkarmak için lahanayı sıcak suda bekletebilirsiniz.

Pirinci yıkayın ve süzün.

İsteğe bağlı olarak soğanı ince ince doğrayın.

Geniş bir tavada sıvı yağı ısıtın. Eğer soğan kullanacaksanız, soğanı yağda pembeleşene kadar kavurun.

Pirinci ekleyin ve pirinçler şeffaflaşana kadar kavurun.

Domates salçasını ekleyin ve kısık ateşte karıştırarak salçayı kavurun.

Karışıma tuz, karabiber, pul biber ve limon suyunu ekleyin. İsteğe bağlı olarak baharatları ve limon suyunu damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz.

Lahananın yapraklarını tezgaha serin. Hazırladığınız iç malzemeyi lahananın içine yerleştirin ve rulo şeklinde sarın.

Sarmaları bir tencereye dizin. Üzerine sıcak suyu ekleyin ve üzerine bir tabak kapatın.

Orta ateşte pişirin. Kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekip pirinçlerin pişmesini bekleyin.

Piştikten sonra sarmaları servis tabağına alabilirsiniz.

