



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

1 orta boy lahana
300 gr kıyma
1 su bardağı pirinç
3 büyük soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
2 su bardağı su tuz
Karabiber
Maydanoz

Lahana yaprak yaprak ayrılır. Kaynamakta olan suyun içine konup bir taşım kaynatılır. Bir kenara bırakılır. İnce doğranmış soğan, kırmızı biber, karabiber tuzla ovulur. Kıyma, pirinç, maydanoz ve 1 çay bardağı su ilave edilip yoğrulur. Yaprakları üçgen parçalara kesip muska şeklinde sarılır. Tencerenin dibine kök kısımları konur. Dikkatli şekilde dizilir. 2 bardak su ilave edilip kısık ateşte pişirilir.