



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SARMASI

8-10 adet iri lahana yaprağı
1 su bardağı pirinç
250 gr kıyma
1 adet soğan
Yarımşar demet maydanoz, dereotu
Yarımşar çorba kaşığı biber ve domates salçası
1 çay bardağı çiçek yağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Lahana yaprakları haşlanır, el kadar parçalara ayrılır. İnce kıyılmış, soğan, maydanoz ve dereotu harmanlanır. Lahana yaprağının kenarına hazırlanan iç konur, sigara böreği gibi sarılır. Bütün sarmalar tencereye dizilir. üzerine 1,5 su bardağı su konur. Orta ateşte 35-40 dakika pişirilir.