



Yiyiniz iÅşiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## LAHANA SARMASI (TUNCELÄ°)

Tunceli ValiliÄyi

500 gr. lahana yapraÄyÄ±  
1 adet soÄyan  
100 gr. tereyaÄyÄ±  
250 gr. kÄ±yma  
250 gr. bulgur  
1 kaÄyÄ±k domates salÄşasÄ±  
2 su bardaÄyÄ± su  
Pulbiber  
Tuz

Tencereye sÄ±vÄ±yaÄy konur, orta ateÄyde ocaÄya yerleÄytilir, Ä±sÄ±nÄ±nca yarÄ±m daire Äyeklinde doÄyanmÄ±Äy soÄyan eklenir, kavrulur. SoÄyanlar yumuÄyayÄ±nca domates ve biber salÄşasÄ± ilave edilir, tuz serpilir. SalÄşanÄ±n kokusu gidince, 4 su bardaÄyÄ± su katÄ±lÄ±r, kaynayÄ±nca ocaktan alÄ±nÄ±r. Bu arada lahana yapraklarÄ±, yumuÄyayana kadar haÄylanÄ±r. BÄ±şakla avuÅş iÄşi bÄ±yÄ±klÄ±ÄyÄ±nde parÄşalara kesilir. Ä±ukur bir kaba kÄ±yma, bulgur, rendelenmiÄy kuru soÄyan, karabiber ve tuz konulur. GerektiÄyi kadar su ilave edilerek istenilen kÄ±vama gelene kadar yoÄyrulur. KÄ±fte harcÄ±ndan cevizden kÄ±şÄ±k parÄşalar alÄ±narak, lahana yapraklarÄ±na tek tek sarÄ±lÄ±r. Änceden hazÄ±rlanan soÄyanlÄ±, salÄşalÄ± karÄ±ÄyÄ±mÄ±n yarÄ±sÄ± baÄyka bir kaba aktarÄ±lÄ±r. Kalan soÄyanlÄ± karÄ±ÄyÄ±mÄ±n Ä±zerine nahla kÄ±fteleri dÄ±zgÄ±n olmayacak Äyekilde konur. Äözerine ayrÄ±lan soÄyanlÄ±, salÄşalÄ± karÄ±ÄyÄ±m katÄ±lÄ±r. Tencerenin kapaÄyÄ± kapatÄ±lÄ±r, orta ateÄyli ocakta kaynama noktasÄ±na geldikten sonra ateÄy kÄ±sÄ±lÄ±r, 20 dakika daha piÄyirilir. Ocaktan alÄ±ndÄ±ktan sonra yarÄ±m saat dinlendirilir, servis yapÄ±lÄ±r.



