



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIRLI SARMA (YARMALI SARMA)

- 4 Su Bardağı Kırıklı Mısır Unu (yarma)
- 5 Adet Soğan
- 5 Bađ Lahana
- 1 Su Bardağı Tereyađ
- 1 ay Bardağı Zeytinyağı
- 2 orba Kaşığı Kırmızıbiber
- 1 ay Kaşığı Tuz
- 3 Őu Bardağı Sıcak Su
- 1 Adet Kemik

Kırıklı mısır ununu (yarma), ince kıyılmış soğanı, tereyağını, tuzu ve kırmızıbiberi bir tavaya alalım. 5 dakika kavurduktan sonra sıcak su ilave edelim. Kısık ateŐte yarım saat piŐirdikten sonra dinlenmeye bırakalım. Ardından iyice yıkadığımız lahanaları geniŐ bir kaba alalım ve sıcak suda 1 dakika bekleterek yumuŐamalarını sağlayalım. Lahana yapraklarını açalım. Her birinin içine hazırladığımız harçtan koyarak dolma sarar gibi saralım. Daha lezzetli bir yemek elde etmek için dolmaları güveçte piŐirmeyi tercih edelim. Güveç tenceresinin altına orta boy kemiği yerleŐtirelim. Őzerine dolmaları dizelim. Gvecin yarısına kadar su koyalım. Aılmamaları için piŐirme sırasında bir tabağı ters çevirerek dolmaların Őzerine koyalım. PiŐmeye bırakalım.