



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MISIRLI VE KAVURMALI LAHANA SARMASI

350 gr sotelik kuzu eti
2 adet soğan
4 yemek kaşığı sıvı yağ
1 su bardağı mısır yarması
1.5 kg lahana
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 yemek kaşığı nane
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı su

Lahanaları yumuşayınca kadar tuzlu suda haşlayın. Sert kısımlarını keserek yaprak şeklinde hazırlayın. Ayrı bir tencerede sıvı yağda küp küp doğradığınız soğanları ve etleri kavurun. Üzerine 1 çay bardağı su koyarak etler yumuşayınca kadar kısık ateşte pişirin. Üzerine mısır yarmasını ve baharatları ekleyin ve karıştırın. Hazırladığınız içi lahanaların içine koyarak sarın ve tencereye dizin. Üzerine 1 su bardağı su ekleyip kısık ateşte 45 dakika pişirin.

