



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NAHNA SARMASI (ELAZIĞ)

Elazığ il Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 baş orta boy sarmalık lahana (nahna)
500 gr orta yağlı kıyma
350 gr köftelik bulgur
2 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı pul biber
2 adet limon Tuz Su
Sosu için:
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay bardağı zeytinyağı
3 bardak su
Tuz

İç harcı için, soğanlar küçük küçük doğranır.
Yoğurma kabına, kıyma, bulgur, salçalar, soğan, pul biber ve tuz konur.
İyice yoğrulur harç hazır hale getirilir.
Lahananın kök kısmı çıkartılarak yapraklara ayrılır.
Bir tencerede kaynayan tuzlu suya lahananın yaprakları konur.
Yapraklar bir taşım kaynatılarak yumuşatılır.
Yumuşayan lahana yaprakları sudan çıkartılarak soğumaya bırakılır.
Soğuduktan sonra damarlı sert bölümleri bir bıçak yardımı ile çıkartılır.
Ayıklanan lahana yaprakları el büyüklüğünde parçalara bölünür.
Hazırlanmış iç harç, yaprakların içerisine konur ve ince ince sarılır.
Sarma işlemi tamamlandıktan sonra tencereye sırayla dizilir.
Salçalı sosu için, bir tencerede ısıtılan zeytinyağında domates salçası kavrulur.
Kavrulan salçaya 3 bardak su ve biraz tuz eklenerek kaynatılır.
Kaynamaya başlayınca sos ocaktan alınır.
Dizilen lahana sarmalarının üzerine hazırlanan salçalı sos ilave edilir.
Lahanaların üzerine ağırlık olarak bir tabak konur.
Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte yaklaşık 1-1,5 saat pişirilir.
Servis tabağına alınıp, limon ile birlikte servis edilir.



© lezzetler.com tarif no:167523 • adi:Nagna Sarması (Elazığ) • gönderen:Gül • indirme tarihi:02.04.2025 - 14:41