



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## NARLI LAHANA SARMASI

- 1 kaşık margarin
- 400 gr kıyma
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 soğan rendesi
- 3 adet nar (ayıklanmış)
- Pul biber
- Tuz
- 1 orta boy lahanaya

Lahanayı yapraklarına ayırıp, haşlayın. Ayıklanmış narların üzerine 4 su bardağı su alıp nar taneleri yumuşayınca kadar kaynatın. Kıyma, bulgur, soğan, pul biber, tuzu ve yumuşak margarini yoğurma kabına koyup, azar azar su ilavesi ile iyice yoğurun. Hamurdan parçalar kopararak lahanaya sararak tencereye dizin. Kıyma harcı bitinceye dek işlemi sürdürün. Narlı su soğumuş ise ısıtarak Sarmaların üzerine süzgeçle süzün. Kaynamaya başlayınca ocağı biraz kısın. Pişince sulu olarak servis yapın.



Fotoğraf "salkımsöğüt" tarafından gönderildi. 20.07.2014