



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PARÇA ETLİ LAHANA SARMASI (TRABZON)

400 gr küçük doğranmış kuşbaşı kuzu eti  
100 gr küçük doğranmış kuzu iç yağı  
5 adet soğan  
1 yemek kaşığı tereyağı  
2 kahve fincanı ince bulgur  
1 kahve fincanı su  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı karabiber  
10 dal maydanoz  
5 dal dereotu  
5 dal nane ya da kuru nane  
1 adet lahana  
2 su bardağı etsuyu  
1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir. Diğer malzemelerle birlikte harca ilave edilir ve iyice karıştırılır.  
Lahana yapraklarına ayrılarak hafif haşlanır  
Haşlanan yaprakların birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir.  
Kaşıkla yaprağın uç kısmına iç koyularak sarılır ve tencereye dizilir.  
Üzeri tekrar yaprakla kapatılır.  
Et suyu ve tuzu eklenir.  
Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.