



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SARMAL LAHANA SARMASI

1 adet sarmalık lahana  
1 baş soğan  
300 gr kıyma  
1 su bardağı pirinç  
Yarım çorba kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
Yarım demet dereotu  
Yarım demet maydanoz  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yarım su bardağı sıvıyağ  
1 su bardağı su  
Üzeri için:  
1 çorba kaşığı salça  
1 su bardağı su  
1 çorba kaşığı tereyağı  
Yarım tatlı kaşığı tuz

Lahana boyuna 4 parçaya kesilir. Kaynayan suda %70 oranında yumuşayana kadar haşlanır. Diğer yanda iç hazırlanır. Soğan, maydanoz ve dereotu çok ince kıyılır. Üzerine kıyma, yıkanmış pirinç, salça, kuru nane, karabiber tuz, sıvıyağ ve su ilave edilir, çok güzel karıştırılır. Lahana yaprakları katlarından ayrılır. Uzun kenarına iç konur ve rulo yapılır. Gül börek yapar gibi kendi etrafında sarılır. Orta büyüklükte bir fırın tepsisinin tam ortasına konur. Kalan lahana yaprakları da rulo şeklinde hazırlanır ve ortada ki gül şeklinde ki lahananın etrafına sarmal şekilde sarılır. Sıcak su, tereyağı ve salça karıştırılır, sarmanın üzerine gezdirilir. Tepsinin üzeri bir alüminyum folyoyla kapatılır. 180 derece fırında yaklaşık 45 dakika pişirilir. Pasta gibi keserek servis yapılır.