



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU LAHANA SARMASI

1 adet orta boy lahana
İç için:
1 adet kuru soğan
1 su bardağı pirinç
250 gr kıyma
Yarım orba kaşığı salça
10-15 dal maydanoz
10-15 dal taze nane
2 orba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Sos için:
1 orba kaşığı salça
2 su bardağı su
1 ay bardağı sıvıyağ
3 diğ sarımsak
1 ay kaşığı tuz

Lahana el kadar yapraklara ayrılır ve haşlanır. Hazırlanan iten yaprağın kenarına konur, sigara breğı gibi sarılır. Sarmalar tencereye dizilir. Sos malzemesi bir güzel karıştırılır, sarmaların üzerine gezdirilir. Orta ateşte yarım saat kadar pişirilir.