



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU LAHANA SARMASI (KONYA)

Nermin Erkoyuncu

Lahana 1 orta boy
Karabiber ½ tatlı kaşığı
Su 3 su bardağı
Kırmızıbiber ½ tatlı kaşığı
Tavuk eti 400 gram
Tereyağı (erimiş) 5 yemek kaşığı
Düğü (bulgur) 2/3 su bardağı
Salça ½ yemek kaşığı
Soğan 1 orta boy
Tuz 1 tatlı kaşığı
Salça 1 yemek kaşığı
Su 1 su bardağı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Sumak 3 yemek kaşığı

Suyu koy, kaynat, lahana yapraklarını haşla. Tavuk etini makinede kıyma haline getir. Tepsie al, düğü, soğan, salça, tuz, karabiber ve kırmızıbiber koy, iyice karıştır. Tereyağını tencerede kızdır, salçayı koy, kavur. Lahana ları sar, tencereye sırala. Tuz ve suyu ilave et. Lahana ların üzerine tabak kapat, kapağını ört. Kaynayınca altını kıs, pişir. Üzerine sumak serperek servis yap.

