



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU LAHANA SARMASI

1 su barađı pirinç
Yarım kg tavuk göğsü
Orta boy lahana
1 tane soğan
1 yemek kaşığı sana

Lahanalar haşlanır.soğan doğranır pirinç, salça ve ince ince kıyılmış tavuk göğsü katılır. Lahanalar sarılır. Tavaya sana katılır eritilir salça kavrulur sıcak su dökülür lahanaya dökülür pişirilir.
