



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ LAHANA SARMASI

1 adet lahana
250 gr kıyma
1 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı salça
Maydanoz
Dereotu
Kuru nane
1 çay bardağı sıvıyağ
Tuz
Karabiber
Terbiye için:
1 adet yumurta
1 adet limon
Yarım çay bardağı sıvıyağ

Lahana yapraklara ayrılır, az tuzlu suda yumuşayana kadar haşlanır. İç malzemesi karıştırılır, 1 su bardağı su eklenir. Avuç büyüklüğündeki lahana yaprağının kenarına konur. Sağdan ve soldan bükütükten sonra sıkı rulo yapılır. Tencereye dizilir. Bütün yapraklar aynı şekilde hazırlanır. Üzerine yüze yüz gelecek kadar sıcak su konur. Ota ateşte 35 dakika kadar pişirilir. Terbiye malzemesi karıştırılır. Sarmanın suyundan biraz eklenerek ılıştırılır. Sarmanın üzerine dökülür, 5 dakika daha pişirilir.