



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TUZLU YOĞURTLU LAHANA SARMASI (HATAY)

Hatay Valiliği
Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER

2 kg. lahana
1 adet kuru soğan
400 gr. koyun kıyması
1 tatlı kaşığı karabiber
400 gr. pirinç
3 çorba bardağı tuzlu yoğurt
2 çorba kaşığı sade yağ
1,5 su bardağı kaynar su

YAPILIŞI

Lahanalar ayıklanır, haşlandıktan sonra, süzgece alınıp soğutulur. Pirinç yıkanarak üzerine kıyma, soğan rendesi ve karabiber eklenerek harmanlanır. Bu şekilde iç hazırlanmış olur. Bir el ayası büyüklüğünde lahanalar kesilerek ortalarına iç malzemeden bir miktar serildikten sonra, sıkıca ve baş parmak kalınlığını geçmeyecek kalınlıkta sarılarak bir tepsiye alınır. Lahananın sert bölümleri ve yırtık parçalar tencerenin altına dizildikten sonra, lahana sarmaları özenle yerleştirilir. Bir su bardağı sıcak su ve sade yağ eklenerek 15 dk. orta ateşte pişirildikten sonra kalan yarım bardak sıcak suda tuzlu yoğurt sulandırılıp tencereye dökülür. 5 dk. ağzı açık olarak pişirilip tencere ateşten alınır ve servis edilir.