



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YARMALI LAHANA SARMASI (KEŐAP GİRESUN)

Keőap Kaymakamlığı

2 baę kara lahana

2 kase ince yarma

½ kase bulgur

½ kase pirinç

4-5 adet soęan

2 kaőık tereyağı

Tuz

Karabiber

Nane

½ baę maydanoz

Yarma bir tencereye konulur, üzerini geçecek kadar su ilave edilir ve piőirilir. Piőerken zerine çıkan kepekleri toplanır. Yarma piőince pirinç ve bulguru ilave edilir. 1-2 taőım kaynatılır ve ateőten indirilir. Dięer taraftan yağ, ince kıyılmıő soğan, karabiber, nane ve maydanoz yağda kavrulur ve piőmiő yarmalı karıőımın üzerine ilave edilir. Tuzu katılır. Lahana yaprakları dolmalık olarak ayıklanır ve kaynayan suya konularak haőlanır. Süzülür ve soğuk sudan geçirilerek sarmaya hazır hale getirilir. Yaprakların içersine bir tatlı kaőıęı i konularak düzgün bir őekilde sarılır. zerine kaynar su ilavesi yapılarak orta hararetili ateőte piőirilir.