



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'in Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

SURA



- 1 Orta boy lahana
- 1 kg. kuşbaşı kuzu eti
- 2 Su bardağı piriç
- 2 Adet iri kuru soğan
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Çorba kaşığı margarin
- 2 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 2 Su bardağı su

- # Lahana bütün olarak haşlanır.
- # Et, doğranmış soğan ve 2 cins yağ, 1 saat kadar pişirilir.
- # Haşlanan lahana koçanından, koparılmadan bir tencereye alınır, yaprakları dağılmadan tek tek açılır.
- # Lahananın yaprakları kenara açıldığı için, ortada bir boşluk oluşur, bu boşluğa hazırlanan et, 1 saat kadar ısıtılmış, süzölmüş piriç, tuz ve karabiber konur.
- # Lahana yaprakları tekrar kapatılarak, bütün lahana şekli oluşturulur.
- # Üzerine 2 su bardağı su konup 1,5 saat kadar pişirilir.

Not: Sura bir çeşit lahana dolmasıdır. Farkı lahananın bütün olarak kullanılmasıdır.