

Сармата е едно од најпознатите македонски традиционални јадења. Може да се подготви со зелка пресна или кисела, со лозов лист или листови од штавеј. Зборот Сарма има потекло од турскиот јазик и означува *да се свитка*.



Сарма со зелка

Ако е зелката сторена се одбираат убавите листови, а ако е пресна прво се обарува. Процедурата е лесна и едноставна. Од главицата зелка се чисти кочанот **срцевината** и во вдлабнатината што ќе се направи се става сол по можност јадра и лимонтус. Се става зелката во лонец и се полни со вода да ја прекрие целосно. Се покрива со капак и се остава на тивко да врие најмалку 30 минути. Во меѓувреме се проверува дали е доволно солена и кисела течноста и по потреба се дополнува со сол и лимонтус. Се остава да се олади и се вадат листовите и се сечат

кројат

за виткање сарми.

Две глави кромид сиитно се сецкаат и се пржат во малку масло. Пред да почне да се вцрвенува кромидот се додава половина кило мелено месо кое најдобро е да биде 70% телешко и 30% свинско. Се пржи околу десетина минути додека месото не ја изгуби црвената боја и постојано се меша за да кромидот и месото добро се измешаат. Потоа во тавата се додава една шоља ориз и се пржи уште 5-6 минути. Смесата се зачинува со бибер, сол и малку буковец по желба.

Виткање на сармите.

Листовите зелка се приготвуваат така што им се одстранува тврдиот дел. На еден лист се ставаат по две супени лажици од меленото месо и се виткаат сармите. Потоа сармите се редат во тенџере во кое на дното има ставено еден или два листа од зелката. Тенџерето се налива со вода додека сармите не се потопат со вода. Се вари еден час на тивок оган.

Сармите потоа можат да се потпечат во релна или да се сервираат веднаш после варењето.