Потребни состојки:
1 кисела зелка

Една главица кромид

едно филџанче ориз

Едно филџанче хелда

3-4 моркова

200 -300 грама соја трошки

Малку мелени ореви (по желба)

3-4 чешни лук

Свежи ливчиња магдонос и целер

Масло и зачини (бибер, ловоров лист, црвен пипер (сладок и лут), сол, вегета

Пола литро сос од патлиџан или пасиран патлиџан

Подготовка:

Измијте ја хелда и оризот и само потопете ги во врела вода, додека ги подготвувате останатите состојки (не е потребно да ги варите),

Во зејтин издинстајте ги кромидот и лукот, ливчињата магдонос и целер, заедно со Вегета,

Во поголема здела изрендајте ги морковите, додајте го процедениот ориз и хељда, издинстаниот кромид, лук, соја трошките, оревите, зачините по вкус и смесата убаво измешајте ја. (Што се однесува на соја трошките најпрактично е користење на т.н. „soy ground meat„ кое е веќе обработено и подготвено за јадење. Доколку немате нешто такво, тогаш соја трошките натопете ги врела вода 10 минути, а потоа убаво процедете ги) ,

Со таа смеса полнете ги подготвените листови зелка, правете сарми и ставете ги во претходно со зејтин намачкана посуда (од оваа смеса излегуваат некаде 14 поголеми сарми, но можете и да правите поситни) .

Додадете ловоров лист, налејте вода и сосот од патлиџан колку да се прелејат сармите и варете ги одприлика еден час (со повремено додавање на вода, бидејќи најверојатно ќе ви биде потребна) .