



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU DOMATESLİ LAHANA

Küçük bir lahana
3-4 yemek kaşığı yağ
1 adet soğan
1 adet havuç
3-4 adet domates
1-2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı (küçük bir tepe ile) kırmızı biber
Tuz
Karabiber
Defne yaprağı parçası
Limon suyu
Maydanoz

Şeritler halinde lahanayı ve kesip yıkayın. Soğanları kesin. Tencereye yağı ilave edip soğanları börtürün. Doğranmış lahanayı ekleyin. Lahanaları eklerken 3-4 parti halinde karıştırarak bir iki dakika yağda kavurarak hepsini ekleyin. Daha sonra 1 su bardağı su ve defne yaprağını koyup kapağını hafif aralık bırakarak kısık ateşte pişmeye bırakın. Ara sıra karıştırın. Gerekirse biraz su ekleyebilirsiniz. Yaklaşık 15 dakika sonra, kırmızı biber, tuz ve küçük küçük kesilmiş sarımsak dişlerini ekleyin. Lahana kaynamaya devam ederken, domatesleri rendeleysin. Küçük küpler halinde havuç kesin. Defne yaprağını çıkarıp havuç ve domates rendesini ekleyin. Bir miktar limon suyunu ekleyerek hafif bir ekşi tada sahip olmasını sağlayın. Hazır olana kadar kaynatın izin verin. afifhYapılan On dakika önce, tat biber ekleyin. Kaynayıp yemeğimiz piştiğinde arzuya göre karabiber ekleyip maydanoz ile süsleyip servis yapın.

