



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KARALAHANA KAVURMASI

Neşe Birinci

1 kg karalahana  
1 su bardağı bulgur  
3 adet orta boy soğan  
½ su bardağı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı pul biber  
1 adet küp şeker  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 yemek kaşığı biber salçası

Tenceremize 1,5 litre kaynama suyunu koyup içine ince ince doğradığımız kara lahanalarımızı koyup kaynatalım. 5 dk kaynayan lahanalarımıza 1 su bardağı bulgurumuzu ekleyip 5 dk daha kaynatıp malzemelerimizi süzgece döküp süzelim. Ayrı bir tencereye 3 orta boy soğanı ince ince doğrayalım. ½ su bardağı zeytinyağı ekleyip kavurmaya başlayalım. Kavrulan soğanların içine 1 yemek kaşığı salçayı ekleyip haşlamış olduğumuz lahana ve bulgur karışımını soğan tenceresine döküp kavurmaya devam edelim. Üzerine şekerimizi, tuzumuzu, pul biberimizi ekleyip 5 dk kavurup ateşten alalım.

