



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARALAHANA VURMASI (RİZE)

Yarım kg karalahana
1 su bardağı kurufasulye
1 su bardağı mısır
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz

Karalahanalar doğranır, haşlanır ve suyu süzülür. Tencereye aktarılır. Üzerine haşlanmış kurufasulye, mısır, tereyağı, tuz, salça ve 2 su bardağı su konur. Orta ateşte 15 dakika kadar pişirilir. Mısır unu eklenir, ateşten alınır. Blender yardımıyla püre haline getirilir.