LAHANA KUMPİR (DİYET)

Malzemeler:
250 gram hindi kuşbaşı
1 adet küçük boy lahana
3-4 adet taze yeşil soğan
2 adet domates veya 1 yemek kaşığı salça
50 gram mantar
2 yemek kaşığı sıvı yağ
50 gram rendelenmiş kaşar peyniri
Yeteri kadar tuz karabiber
1 adet küçük soğan
1-2 yemek kaşığı mısır

Hazırlanışı:
Lahanayı dış yapraklarından temizleyin. Yıkayıp ortasını havuz gibi açın. Hafif diri bir şekilde haşlayın. Bir tencereye sıvı yağ koyun. Hindi kuşbaşını yağda döndürün. Soğan ve yeşil soğanları ilave edin. Mantarı ekleyin. 5 dakika kadar pişirdikten sonra küp küp doğranmış domates veya salça ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Çok az su ilavesiyle 5 dakika kadar ağzı kapalı pişirin. Mısırı ekleyin. Hafif diri haşlanmış lahanayı yağlanmış fırın kabına yerleştirin. İçine etli karışım koyup, üzerine folyo örtün. 20 dakika kadar 180 dereceye ayarlı fırında pişirin. Fırından çıktıktan sonra üzerine rendelenmiş kaşar döküp servise sunun.

© lezzetler.com tarif no:42294 • adı:Lahana Kumpir (diyet) • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:05