



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RİZE KARALAHANA VURMASI

1 orba kaşığı sana margarin
500 gr karalahana
1 su bardaęı kuru fasulye
1 su bardağı mısır
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz

Karalahanalar doğranır, haşlanır ve suyu süzölür. Tencereye aktarılır. Üzerine haşlanmış kuru fasulye, mısır, 1 yemek kaşığı sana margarin, tuz, salça ve 2 su bardağı su konur. Orta ateşte 15 dakika kadar pişirilir. Mısır unu eklenir, ateşten alınır. Blender yardımıyla püre haline getirilir.