



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ŞALGAM ÇİRTMASI (ERZURUM)

Şalgam ilk önce daire şeklinde sonra da bu daireler parmak kalınlığında uzun uzun kesilir ve haşlanır. Suyu süzülür. Haşlanmış şalgama evvelce hazırlanmış ve pişirilmiş yağlı kıyma, biraz tereyağı ilave edilerek bir tavada karıştırılır. Üze rine baharat (karabiber vs) dökülerek sıcak sıcak yenir.

---