



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AHUL ÇAPA (YALOVA)

Yalova Sosyal Bilimler Dergisi

Karalahana turşusu

12 gr. acıka

140 gr. ceviz içi

140 gr. abısta

4-5 taze soğan

2 diş sarımsak

Ceviz yağı

Yeni kurulmuş 4-5 günlük karalahana turşusu süzülerek, ince ince doğranır.

Ayıklanmış ve çekilmiş cevizlere abısta ilave edilerek, tekrar çekilir.

Oluşan karışım fasulyelere eklenir.

Üzerine acıka ve dövülmüş sarımsak eklenerek, iyice yoğrulur.

Üzerine taze soğan ve ceviz yağı dökülerek, servis yapılır.

Not: Ayrıca evde lahanalar yoksa 1 limon suyuyla lahanalar iyice haşlanarak da hazırlanabilmektedir. İsteğe göre süzme yoğurt eklenerek de tüketilebilmektedir.
