



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AHUL EYSARÇAÇA (SAKARYA - ABHAZ KÜLTÜRÜ)

<https://www.sakarya54.net>

Kara Lahana 1 Kilogram
Kuru soğan 2 Orta Boy
Sıvı yağ 2 Yemek Kaşığı
Acıka 1 Yemek Kaşığı
Sıcak Su 4 Su Bardağı
Mısır unu 1 Yemek Kaşığı
Taze ahusha 1/2 Demet
Tuz Yeteri kadar

Karalahana haşlanır, suyunun çıkması için biraz sıkılır, ince ince doğranır. İnce doğranmış soğan yağla kavrulur, acıka eklenir. Bu karışım lahanaya konur ve üzerine iki bardak sıcak su eklenir, ateşe konur. Başka bir kaptaki 1/2 bardak suyla mısır unu karıştırılır. Kaynamaya başladığında hazırlanan mısır unu lahananın üzerine dökülür, tuz ilave edilir. Taze ahusha ince kıyılır ve üzerine konur.

Not: Ahusha; reyhana benzeyen kurutulmuş tohumlardan yapılan bir baharattır. Abaza mutfağının vazgeçilmez bir parçasıdır.

