



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AHULÇAPA (ABHAZ)

Zeynep Kakinç

(Cevizli Lahana)

MALZEMELER

- 1 kg lahana (istenirse 300 gramı lahana turşusu olabilir)
- 2 su bardağı ceviz içi (200 gram)
- 1 kahve fincanı kaynamış lahana suyu
- 2 baş sarımsak
- 1 adet büyük boy kuru soğan
- 2 çorba kaşığı toz kişniş
- 2 çorba kaşığı kırmızı pulbiber
- 3 çorba kaşığı mayonez 1 su bardağı süzme yoğurt (200 gram)
- 1 demet taze soğan
- Tuz

HAZIRLANIŞI:

Lahanalar sıcak suya atılır ve ağzı kapalı bir tencerede yeme kıvamında haşlanır. Haşlanan lahananın suyundan daha sonra kullanılmak üzere bir fincanı ayrılır. Lahanalar hafif U sıkılarak tencereden alınır. Biraz soğuduktan sonra bıçakla (ya da robotla) enine boyuna hafifçe iri parçalar halinde kesilir, içine önceden küp küp kesilmiş soğan eklenir. Hafif yoğrularak birbirine yedirilir ve beklemeye alınır. Diğer tarafta, ceviz içlerine dövülmüş sarımsaklar yavaş yavaş katılarak, pulbiber ve çok az tuzla iyice çekilir. Bu karışım lahanaya eklenir. Üzerine yoğurt, kişniş, mayonez ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Servis tabağına alınan karışım ince kıyılmış taze soğanla süslenir.