



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BULGURLU LAHANA KAVURMASI

- 1 kg beyaz lahana
- 1 ay bardağı pilavlık bulgur
- 1 adet kuru sođan
- 1 orba kaşığı salça
- 5 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Lahana küçük doğranır. Sođan ince kıyılır. Tencereye zeytinyağı konur, soğan ve lahana atılır. Őeffaflaşana kadar kavrulur, salça, tuz, pul biber ve haşlanmış bulgur ilave edilir. 5 dakika sonra ateşten alınır.