



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAĞLA YAHNİSİ

1 kilo çağla
2 soğan
5-6 diş sarımsak
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 litre sebze suyu
Tuz
Yarım tatlı kaşığı toz şeker

Çağlaları yıkadıktan sonra ortadan ikiye kesin. Soğanları zeytinyağında öldürmeden pişirin. Ardından sarımsakları ilave edin. Sebze suyunu, çağlayı ve şekerini ekleyip, 20-25 dakika pişirin. Tuz ekleyip servis yapın.