



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ LAHANA

### MALZEMELER

300 gr. beyaz lahana  
150 gr. yağsız kuşbaşı et  
1/4 orta boy soğan  
1 tatlı kaşığı salça  
2 tatlı kaşığı zeytinyağı

### Hazırlanışı

İnce kıyılmış soğan ve et zeytinyağında, düşük ısıda pembeleşinceye dek kavrulur. Salça ilave edilip karıştırılır. Doğranmış lahana karşıma eklenir. Kavurma işlemine devam edilir. Üstünü örtecek kadar su ilave edilir, düşük ısıda yarım saat pişirilir. Servis edilir.

---