



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ LAHANA

1 kg. lahana
250 gr. kuşbaşı koyun eti
2 çorba kaşığı tepeleme margarin
ince kıyılmış 2 iri soğan
2 çorba kaşığı salça
biraz kırmızı biber, tuz
4 su bardağı etsuyu

Lahana dörde bölünür, koçanı çıkartıldıktan sonra kuşbaşı doğranır, kaynar suda 5 dakika haşlandıktan sonra çıkarılır, soğuk suyla soğutulur. Yağ bir tencereye konur, kızdırılır, etler katılır, 4 - 5 dakika kavrulur, ardından soğanı da koyup birkaç dakika daha kavurduktan sonra diğer malzemeyi katıp pişirilir.