



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ETLİ LAHANA

- 1 adet küçük lahana (1,5 kilo)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 3 çorba kaşığı tepeleme yağ
- 1/2 tatlı kaşığı ezilmiş çuška biberi
- 300 gram kuşbaşı koyun eti biberi
- 3 adet ince kıyılmış soğan
- 4 su bardağı et suyu (yoksa su)

- 1) Lahanaı 4'e bölünüz. Koçanıı keserek çıkarınız. Lahanaları kuşbaşı doğrayıp kaynar suda 5 dakika haşlayınız. Soğuk su ile soğutup sıkarak bir tabağa çıkarınız.
- 2) Bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Etleri ilâve ederek 2-3 dakika kavurup soğanını ilâve ediniz.
- 3) 4 dakika daha kavurarak salçasını ve kırmızıbiberini ilâve edip iyice karıştırdıktan sonra suyunu ilâve edip ağır ateşte kapalı olarak 2 saat pişirip servis yapınız.