



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ETLİ ŞALGAM (SELÇUKLU)

Ömür Akkor

1 kilo kuzu kuşbaşı  
1 kilo şalgam  
2 adet kuru soğan  
1 su bardağı pirinç  
4 bardak su  
2 kaşık sade yağ  
Karabiber  
Tarçın  
Kaya tuzu

Kuzu etini sade yağda kısık ateşte kavurmaya başlayın.  
Kuzu etine iri kıydığınız soğanları ilave edin.  
Bu arada şalgamları soyup iyice yıkayın ve kuşbaşı.  
büyüklüğünde doğrayıp kavrulmuş ete ilave edin.  
Hepsini 5 dakika kavurun.  
Üzerine su ilave edip kaynamaya bırakın.  
Kaynamaya başlayınca altını kısın ve yarım saat pişirin.  
Pirinç ilave edip pirinç pişene kadar pişirmeye devam edin.  
Pirinçler piştiğinde altını kapatın ve servis edin.