



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA LAHANA ŞİŞLERİ

<https://www.ruhundoysun.com>

1 adet ufak boy Lahana
150 g Koyun tereyağı
1 tatlı kaşığı Sumak
½ tatlı kaşığı İso
1 yemek kaşığı Pekmez
2 yemek kaşığı Elma sirkesi
½ tatlı kaşığı Tuz

Lahananın 4 bir tarafına diklemesine şişler geçirip, dikdörtgenler prizması şeklinde kesitler elde et.
Tereyağını eritip, sumak, isot, pekmez, sirke ve tuzla birlikte bir sos hazırla.
Lahana şişlerini fırın tepsisine diz, hazırladığın sosu üzerlerine sür.
Grundig fırını 200 dereceye ayarla.
Lahanalar yumuşayıp renk alana kadar, yaklaşık 40 dakika pişir.
Şişleri tabağa aldıktan sonra kalan sosla tekrar lezzetlendir.

