



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ LAHANA ÇORBASI

<https://www.colyakankara.org.tr>

1 bađ lahana
1 adet küçük boy havuç
1 adet küçük boy patates
1 adet soğan
1 çorba kaşığı bulgur
Az miktarda haşlanmış mısır ya da barbunya
2 çorba kaşığı mısır unu
Yarım yemek kaşığı salça
1,5 yemek kaşığı sıvı yağ ya da 1 yemek kaşığı kadar margarin (tereyağ da olabilir.)
Tuz
Kırmızı biber

Lahanayı yıkadıktan sonra ince ince doğrayarak tuzlu suda haşlayıp süzelim. Bir tencerede sıvı yağı ısıtarak soğanları kavurarak salçayı ve baharatları ekleyelim. Patates ve havucu küçük küpler halinde doğradıktan sonra haşlanmış lahana ile birlikte tencereye koyalım. Daha sonra bulgur, haşlanmış mısır yada barbunyayı da koyarak karıştıralım. Sıcak suyunda ilave ederek pişirelim. Pişmesine yakın mısır ununu bir kasede su ile karıştıralım ve çorbanın içerisine katalım. Bir miktar kaynadıktan sonra ateşten alalım.