



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İKİ RENKLİ ZEYTİNYAĞLI LAHANA KAVURMASI

Malzemeler :

Beyaz lahana ½ Kg

Kırmızı lahana ½ Kg

Komili Sızma zeytinyağı 1/2 Su Bardağı

Kuru soğan 1 Adet

Sarımsak 3 Diş

Havuç 1 Adet

Köri 1 Tatlı Kaşığı

Kırmızı pul biber 1 Tatlı Kaşığı

Tuz-karabiber

Üzeri İçin :

Kırmızı dolmalık veya yağ biberi

YAPILIŞI:

1-Lahanaları ayıklayıp, ince ince kıyın.

2-Havucun kabuğunu kazıyıp, kibrit çöpü büyüklüğünde doğrayın.

3-Sarımsakları kıyın.

4-Kuru soğanı piyazlık doğrayın.

5-Yayvan bir tencerede Komili Sızma zeytinyağını kızdırıp,içine köriyi, piyazlık kuru soğanı ve kıyılmış sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

6-Soğanlar renk alınca , kıyılmış lahanaları ilave edip, lahanalar sönünceye kadar kavurun.

7-Daha sonra içine doğranmış havucu,,kırmızı pul biberi, tuz-karabiberi ve suyu ilave edip,bir taşım pişirip, soğuttuktan sonra servis tabağına alın.

8-Üzerini tohumlarını çıkarıp, ince şeritler halinde doğradığınız kırmızı dolmalık biber ile süsleyip, servis ediniz.