



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KARA LAHANA ÇORBASI

1 bađ kara lahana  
1/2 bardak mısır unu  
1 yemek kaşığı tereyağ  
1 domates (rendelenmiř)  
5 bardak su  
2 adet sođan  
tuz  
pul biber

Kaynamakta olan suya ince kıyılmış mısır unuyla harmanlanmış lahana eklenir. İçine ince kıyılmış soğan, rendelenmiş domates ilave edilir.15 dk. kaynadıktan sonra ayrı bir yerde eritilmış yağ, pul biber ilave edilip 5dk. kaynatılır.

[ML® Lahana orbası için tıklayın](#)

---