



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAVURMALI LAHANA PİLAVI (UZUNDERE ERZURUM)

Doğu Anadolu Turizm Geliştirme Projesi

4 orta boy lahana yaprağı  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
1 su bardağı bulgur  
1 adet iri kuru soğan  
1 orta boy kase kavurma  
2 yemek kaşığı tereyağı  
Pul biber  
Reyhan  
Tuz

Lahana yapraklarının damar kısımları alınır. Kalan yapraklar ince ince kıyılır. Kaynar suda biraz bekletilip süzdürülür. Soğan yemeklik doğranır. Sıvı yağ ile kavrulur. Lahanalar eklenerek karıştırılır. Reyhan, pul biber, tuz, iki su bardağı kaynar su ilave edilir. Kaynayınca altı kısılır. Suyunu çekince ocak kapatılır. Başka bir kaptaki tereyağı eritilip kızdırılır. Pilavın üzerine dökülerek kapağı kapatılır. Demlenmeye bırakılır.

Not: Kış aylarında, kavurma ve saklamaya uygun sebzeler çeşitli yemeklerde bir araya gelir. Bunlardan biri de kavurmalı lahana pilavidir. Lahana, uygun koşullarda uzun süre taze olarak saklanabileceği gibi, turşusu da yapılabilir.