



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY YOĞURTLU ŞALGAM

Şalgamın kabuklarını soyunuz. Tekerlek şeklinde dörde ayırınız. Bunları yine 4 parçaya bölünüz. Böylece doğranan şalgamı suda haşlayınız. Una buladıktan sonra silkerek sadeyağda kızartınız. Sonra da bir tepsiye kat kat diziniz üzerine tuz serpiniz. Et suyunu da ilâve ederek yumuşayınca kadar pişiriniz. Pişerken suyu çekildikçe üzerine et suyu eklemeyi unutmayınız. Daha sonra az tuz ile karıştırılmış yoğurdu üzerine gezdirip bir miktar kızgın tereyağını haşlayıp, karabiberini de ekdikten sonra soğumadan sofraya getirin.

[ML® Şalgam Suyu için tıklayın](#)
