



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA BASTISI

Lâhana alırken beyazını, ağrını ve körpesini seçmelidir.

Lahanın üstünü örten kaba kabuklarını atmalıdır. Göbeğine doğru, nisbeten körpe ve beyaz yapraklarına tesadüf edilince, bunları da köklerinden koparmalı ve doğramalı ve iyice yıkamalıdır.

Bir yandan, birkaç baş soğanı da doğrayıp, biraz yağlı kuşbaşı etlerle beraber bunları bol yağ içinde kavurmalı ve tencereye koymalıdır. Doğranmış lâhanaları da onların üzerine koymalıdır.

Usulen, tuzunu, biberini ve et suyunu (veya suyu) katarak suyunu çekinceye kadar yavaş yavaş pişirmelidir.

Not: Bazıları, lâhanayı bütün olarak pişirmekte iseler de bu tarzda hakkiyle lâhana yapraklarının yıkanması kabil olmadığından sıhhi bakımdan şüphe uyandırır görülmekte ve iştihayı kırmaktadır. Bunların; gerek salatalara ve ayrıca güzel bir garnitüre elverişli kıvırcık kırmızı cinsleri vardır. Bunlar Rusya ve Romanya'da yetişirler.
