



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA ÇORBASI

5 yaprak beyaz lahana (kesinlikle en dıştaki yapraklardan olacak)

1 büyük havuç

1 büyük patates

2 adet pırasa (yeşil yaprakları atılmayacak)

1 çorba kaşığı tereyağı

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1 diş ezilmiş sarımsak

1 çay bardağı pilâvlık bulgur

7 su bardağı et ya da tavuk suyu

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

Tuz

Lahananın kalın damarlı kısımlarını ayıklayın, küçük küçük doğrayın. Pırasayı da yeşil yapraklarıyla birlikte küçük küçük doğrayın. Havuç ve patatesi temizledikten sonra kibrit çöpü doğrayın. Tencereye yağları koyarak sırasıyla havuç, lâhana, pırasa ve patatesi ilave edip sebzeler suyunu çekinceye kadar orta ateşte kavurun. Bu arada suyla biraz incelttiğiniz salçaları ve ezilmiş sarımsağı sebzelere ekleyerek kısa bir süre daha kavurun. Sıcak et ya da tavuk suyunu sebzelerin üzerine boşaltıp kaynatın. Su kaynayıncaya yıkanmış bulguru ilave edin. Kısık ateşte sebzeler iyice yumuşayıp bulgurlar şişinceye kadar ara sıra karıştırarak pişirin.