



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA KAVURMASI

Malzemeler:

3 yürekli kara lahana
5 tane kuru soğan
100 gram kıyma
1 su bardağı haşlanmış barbunya
1 parça taze kuyruk
2 kaşık tereyağı + biraz sıvı yağ
Yeteri kadar tuz karabiber sarımsak

Hazırlanışı:

Önce lahanaları yıkayıp haşlayın. Süzüp suyunu sıkın. Tereyağı ve kuyruğu eritip soğanları kavurun. Kıymayı ilave edin. Barbunyayı tuz, karabiber ve sarımsağı ekleyin. Lahanaları da ekleyip ocakta kavurun. Servise sunun.