



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA TURŞUSU (ZONGULDAK)

Zonguldak Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

Altı-on metre uzunluğunda büyük gürgen (kayın) ağacı kesilir, içi oyularak, kapak yapılır. Gürgen ağacının içine kara lahanalar parçalar halinde doldurulur. Üzerine kalın tuz konur, su ilave edilir ve üzeri kapatılır. Çok iyi kapatılması gerekir. Otuz-kırk gün sonra lahana orada azar azar alınarak yemeğı yapılır ya da kavrulur.

Yemeğı: Bulgur veya mısır tanesi ile karıştırılarak pişirilir. Turşusu; sirke ve sarımsak ile karıştırılarak turşusu yapılır. Kavrması; soğan ve biberle kavrulur.