



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOBYA PHALA (GÜRCİSTAN)

<https://www.chveneburi.net>

2 demet karalahana
1 su bardağı barbunya
2 çorba kaşığı mısır unu
1,5 çorba kaşığı tereyağı ve süt
Harcı için:
1 su bardağı ceviz içi
1 diş sarımsak
Yarım demet kindzi (taze yada kuru kişniş otu)
3 adet sivri biber
2 yada 3 dal maydanoz
2 yada 3 dal şaşprami (taze yada kuru fesleğen)

Karalahanalar küçük küçük doğranır. Bir tencerede kaynayan suya atılan karalahanalar bir süre haşlanır. Rengi değişen ve yumuşayan karalahanaların ilk suyu, süzülerek dökülür. Üzerine yeniden su eklenen karalahanalar, iyice yumuşayana kadar tekrar haşlanır. Aynı tencerede, geceden suya bastırılan barbunyalar da haşlanana kadar kaynatılır. Yumuşayan barbunyalara lahanaya eklenir ve haşlanana kadar pişirilir. Loby Phala, kaynarken mısır unu da eklenir. Karalahananın harcı, tahta havanda hazırlanır. Ceviz, tuz, sarımsak, kindzi, şaşprami, biber ve maydanoz havanda iyice dövülür. Loby Phala piştikten sonra ocaktan alınmaya yakın bu harç eklenir ve fazla kaynatılmadan ocaktan alınır. Üzerine tereyağı eklenen Loby Phala sıcak olarak servis yapılır.

