



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR YARMALI LAHANA

1 kg. azman lahana
yarım su bardağı kuru barbunya
1 adet soğan
1 fincan mısır yarması
5-6 adet kurutulmuş domates
5-6 adet kurutulmuş acı biber
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 kaşık sıvıyağ
1 kaşık margarin
yeteri kadar tuz
yeteri kadar et suyu

Kuru barbunya ve mısır yarması bir gece ılık suda bekletilir. Bekleme suyu dökülüp yumuşayınca kadar haşlanır.

Kuru domates ve biber ayrı ayrı sıcak suda bekletilip suları dökülür.

Azman lahanalar yıkanıp 1 cm kalınlığında doğranır ve kaynar suya atılıp hafif yumuşayınca kadar haşlanır. Soğuk suya tutulup avuç içinde sıkılarak suyu süzülür. Sıvı yağ ve sana margarin tencereye alınıp ısıtılır; yemeklik doğranmış soğan eklenip pembeleşinceye kadar kavrulur. Salça eklenip iyice kavurduktan sonra lahana , kuru domates ve biber eklenir. Üzerine çıkacak kadar su eklenip tuzu ayarlanır ve üzerine haşlanmış barbunalar ile mısır yarması serpiştirilir. Orta ateşte mısır yarması yumuşayınca kadar pişirilir. Pişme esnasında yarmanın dibe çöküp, tencerenin dibinin yanmaması için hiç karıştırılmaz. Sıcak olarak servis yapılır