



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MOR LAHANA (VİYANA USULÜ)

MALZEMELER

- 1 adet orta boy mor lahana
- 2 orta boy kuru soğan
- 50 gr margarin
- 1,5 kahve fincanı sirke
- 1 dolu çorba kaşığı tarcın
- 2 dolu çorba kaşığı toz şeker
- 1 çorba kaşığı un

YAPILIŞ TARİFİ

Lahanayı ince ince kıyınız. Yaprakların ortasındaki kalın damarları çıkarınız. Lahana elyafı 3 - 5 cm uzunluğunda olmalıdır. Kıyılmış lahanaları delikli bir kevgire koyunuz ve üzerine kaynar su ilave ederek bir kaç dakika içinde bırakınız. Çıkan mor suyu dökünüz.

2 kuru soğanı mümkün olduğunca ince kıyınız. Rende yapmayınız.

Margarinde yakmadan kavurunuz. Kaynar sudan geçen ve süzülen mor lahanayı kavrulmuş soğanın üzerine koyunuz. 10 dakika kadar hiç su ilave etmeden kavurmaya devam ediniz. Yavaş yavaş kendi suyunu bırakacaktır.

Kavrulmuş lahana üzerine sirkeyi, tuz karabiber şeker ve tarcını ilave ediniz, üzerini örtecek kadar sıcak su da katarak pişmeye bırakınız.

Eğer bir tatlı kaşığı avrupa kimyon "Kümmel" koyarsanız yurtdışındaki tadı elde edersiniz. Kümmel Mısır çarşısında satılmaktadır. Bu kimyon tat olarak bizim kullandığımız kimyona benzemez. Bu garnide de yerli kimyon kullanılamaz.

Eğer lahana pişmiş olduğu halde hala sulu ise üzerine elekten geçirerek un serpiniz. Bu lahana sosunu koyulaştıracaktır.

Suyu kafi ise un katmayınız. Sıcak servis edilir. Izgara et/tavuk, az soslu et yemekleri bilhassa sosis yanında verilebilir.