



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESLİ KARALAHANA

1 kg karalahana (ayıklanıp, yıkanmış)
500 g patates (kabukları soyulup, küp biçiminde doğranmış)
1 küçük soğan (ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
50 cl. (2 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu
bir tutam hintceviz rendesi
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Islak karalahanaları bir tencereye koyup, tencerenin kapağını kapatarak, orta ateşe oturtun ve karalahanaları yumuşayınca kadar (3 - 4 dakika) pişirin. Kalan bütün malzemeyi ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, buharın çıkması için tencerenin kapağını biraz aralık bırakarak, kapatın ve karışımı ara sıra karıştırarak, sebzeleri bıraktıkları bütün suyu çekinceye kadar (yaklaşık 25 dakika) pişirin., Tencereyi ateşten alıp, patatesli karalahanayı bir salata kâsesine aktararak, servis yapın.