



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ŞALGAM BASTISI

Önce şalgamlar, güzelce sudan geçirilmeli ve kabuklarını soymalıdır. Münasip büyüklükte kesmelidir. Diğer yandan hazırlanmış soğanı et lokmalarıyla veya kıyma ile tavada kavurup tencereye almalı. Şalgam lokmalarını üzerine mümkün olduğu kadar intizamlı dizmeli. Üst kısmını da bir miktar kıyma ile kapayarak kâfi miktarda suyu da katmalıdır. Tuzunu ve biberini serpip orta ateşe sürmelidir.

Not: Bazıları buna bir iki parça şeker atarlar ve şalgamı, yoğurtlu yerler.

---