



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAM BASTISI

500 g şalgam
250 g yağlı kuşbaşı et
1 iri soğan
2 domates veya 1 kaşık salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 su bardağı su
1 kaşık tereyağ veya kuyruk yağı

Et kuşbaşıdan daha büyük parçalar halinde doğrandıktan sonra yıkanarak kapağı kapatılır ve bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.
Cızırdamaya başlayınca halka doğranmış soğanla birlikte kavrulur.
Etin üzerine soyulmuş ve doğranmış şalgamı eklendikten sonra birkaç dakika kapağı kapalı olarak bekletilir.
Kapak açılarak şalgam kaşıkla çevrilir ve tekrar birkaç dakika kapağı kapalı olarak buğulanmaya bırakılır.
Kabuğu soyulmuş konkase domatesler eklenerek karıştırılır.
Salça su ve biberle birlikte karıştırıldıktan sonra yemeğin üzerine gezdirilir.
Hafif ateşte karıştırmadan pişirilir.
