



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ŞALGAM MUSAKKASI

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

1 kg şalgam  
250 g yağlı kıyma  
100 g tereyağı  
3 orta boy soğan  
3 domates  
1 su bardağı et suyu  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı tozşeker  
1 kaşık çam fıstığı  
1 kaşık kuş üzümü  
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber, karabiber, tarçın, yenibahar

Şalgamlar yıkanır ve soyularak içleri oyulur.  
Tereyağında sararıncaya kadar kızartılır.  
Önce ince doğranmış soğan sonra da kıyma eklenerek yağda kavrulur.  
Doğranmış domates eklenerek kavurmaya devam edilir.  
Fıstık, kuş üzümü ve baharatlar eklenerek ateşten alınır.  
Ayrı kapta et suyu, tuz ve baharatlar karıştırılır.  
Şalgamlar harçla doldurularak tepsiye sıralanır.  
Üzerine et suyu gezdirilir.  
Fırında ya da kısık ateşte şalgamlar yumuşayıncaya kadar pişirilir.