



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ŞALGAM OTURTMASI

Şalgam  
Sadeyağı  
2 baş soğan  
Kıyma  
2 domates  
Fıstık  
Üzüm  
Tuz  
Karabiber  
Maydanoz

Yıkanmış, kabukları soyulmuş şalgamların ortalarını oyun. Bir tavadaki sadeyağında pembeleştirin. Bir tencereye biraz sadeyağla çentilmiş 2 baş soğan atın. Soğanlar pembeleşince dilediğiniz kadar kıymayı, fıstık, üzümle birlikte katıp kıyma suyunu salıp da çekinceye kadar döndürün. 2 domates, kıyılmış bir baş maydanoz, tuz, biber ekledikten sonra pişirin. Bu kıymalı içi şalgamların ortalarına doldurun. Tencereye dizin. Yarısına kadar etsuyu koyun. Tencerenin kapağını kapatıp şalgamlar yumuşayınca kadar pişirin.