



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAMLI TÜRLÜ

4 kişilik
500 g sığır pirzolası,
2 yemek kaşığı sıvı yağ,
2 baş soğan,
2 baş yeşillik,
3 defne yaprağı,
1 kırmızı çarliston biber,
300 g lahanaya,
500 g şalgam,
tuz,
akbiber,
1-2 yemek kaşığı hardal,
yarım baş maydanoz
4 yemek kaşığı krema.

Eteri soğuk su ile yıkayarak mutfak havlusu ile kurulayın. Yağı büyük bir tencerede kızdırın, etleri kızartın. Soğanları soyup küp halinde doğrayın, yeşilliği yıkayıp kıyın, hepsini tencereye atın. 1.5 litre su ilave edin ve kaynamaya bırakın. Defne yapraklarını atın, etleri 30 dakika pişirin. Bu arada lahanayı ve biberi yıkayıp doğrayın. Şalgamları suyun altına tutarak fırçalayın, küp halinde kesin. Şalgamları atın, 20 dakika pişirin, 20 dakika sonra lahanayı ve biberi ilave edin ve tekrar 10 dakika pişirin. Tuz, biber ve hardal koyun. Defne yapraklarını ve etleri çıkarın. Defne yapraklarını çöpe atın. Eteri kuşbaşı büyüklüğünde kesin, tekrar sebzenin içine koyun. Maydanozu ayıklayın ve yemeğin üstüne serpiştirin. Yemeği tabaklara bölüştürün, birer kaşık krema ile servis yapın.