



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU LAHANA KAVURMA

1/4 lahana  
1 adet kırmızı biber  
1 Yemek kaşığı salça  
2 adet yeşil biber  
1 adet tavuk göğüs eti  
5-6 adet kornişon turşu  
1 adet soğan  
Tuz  
Pul biber  
1 çay bardağı zeytinyağı

Soğanlar piyazlık olarak doğranır ve sıvı yağda hafifçe kavrulmaya başlanır. Kuşbaşı olarak doğranmış olan tavuk etleri eklenir. Diğer yandan lahanalar ince kıyım doğranarak tencereye ilave edilir. 15-20 dakika kadar pişirilir. Ardından biber, salça ve baharatlar eklenerek turşu ilavesi ile ılık olarak servis edilir.