



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TERBİYELİ KIVIRCIK LAHANA

<https://turkinfo.hu>

Kelkáposzta főzelék

1 adet kıvırcık lahana  
4-5 adet orta boy patates  
1 adet soğan  
4 diş sarımsak  
Kırmızı pul biber  
4 yemek kaşığı sıvı yağ  
3 yemek kaşığı un  
Tuz  
Karabiber  
Karaman kimyonu  
Mercanköşk  
Et suyu (isteğe göre)

Lahanayı ve patatesi 2 cm büyüklüğünde, küp şeklinde doğruyoruz. Lahananın üzerine kaynar su döküyoruz  yoksa acı olabilir. Süzdükten sonra bir tencereye koyuyoruz, üzerine et suyu ya da su döküyoruz. Baharatlar ekledikten sonra lahanayı yaklaşık yumuşayana kadar pişiriyoruz. Patatesi de ilave ediyoruz ve pişirmeye devam ediyoruz.

Ayrı bir tencerede terbiyemizi hazırlıyoruz. Önce soğanı küp şeklinde doğruyoruz, sarımsağı eziyoruz. Sıvıyağın üzerinde soğanı kavuruyoruz. Sarımsağı ve unu da ilave ediyoruz. Çörek rengi aldıktan sonra tencereyi ocaktan alıp kırmızı pul biber ekliyoruz ve iyice karıştırıyoruz. Üstüne hemen soğuk su döküyoruz ve hiç topak kalmayana kadar yine karıştırıyoruz.

Lahananın suyundan biraz ilave ediyoruz ve hepsini lahanaya döküyoruz. Kıvam alıncaya kadar karıştırarak pişiriyoruz. Köfte, yahni, izgara veya sosisle sıcak servis yapıyoruz.

