



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VURMA LAHANA (SAMSUN)

Samsun Kùltür ve Turizm Mùdùrlùğù

Karalahana 1 Kg
Kıyma 2 Yemek kaşığı
Kuru soğan 2 Orta boy
Tereyağı 1 Yemek kaşığı
İçyağı 1 Tatlı kaşığı
Kuru fasulye 1 Su bardağı
Mısır yarması 1 Çay bardağı
Mısır unu 1 Çay bardağı
Pul biber
Tuz
Et suyu

Tencerede kıyma, doğranmış soğan, iç yağı tereyağında kavrulur. Et suyu eklenir. Karalahana temizlenir. Doğranıp haşlanır. Süzülür. Bir gece önceden kuru fasulye haşlanır. Haşlanmış karalahana ve fasulyeli mısır yarması pul biber, tuz harman edilir et suyunun içine eklenip on beş dakika pişirilir. İçine mısır unu konulup guda (kuta) ile ezilir. Hele gibi olana kadar ezmeye devam edilir. Mısır ununun çiğ kokusu gidince ateşten alınır.

Not: Mısır yarması yerine bulgur da konabilir.

