



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU ŞALGAM

1 kilo şalgam
2 baş soğan
3 diş sarımsak
1/2 kilo yoğurt
250 gram orta yağlı kıyma
2 çorba kaşığı sadeyağ
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kabukları soyulmuş sarmısağı havanda dövduktan sonra bunu yoğurda koymalı ve iyice çırparak sarmısağı yoğurda yedirmeli.

Şalgamların kabuklarını soyup yuvarlak dilimlere doğradıktan sonra bunları tuzlu kaynar suda haşlamalı. Sonra sudan çıkarıp süzmeli.

Beri yanda soğanları çentilircesine doğramalı ve bir kuşaneye koymalı. Sadeyağla zeytinyağını katmalı ve kabı kuvvetli bir ateşe oturtmalı. Tahta kaşıkla karıştırarak soğanları pembeleşinceye kadar kavurmalı.

Soğanlar pembeleşince kıymayı katmalı tuz ve biberini serptikten sonra iki - üç dakika karıştırarak kavurmalı.

Sonra bunların üstüne şalgam dilimlerini yerleştirmeli. Yeteri kadar da su koyduktan sonra yemeği orta ısıli ateşte pişirmeli. Şalgamlar iyice pişince tencereyi ateşten indirmeli ve servis tabağına boşaltmalı. Yanında sarımsaklı yoğurt olduğı halde servis yapmalı.