



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ŞALGAM

Melceü't - Tabbahin (Mehmed Kâmil 1844)
Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları

Mikdâr-ı vâfî şalgamı kabuğunu soyup ve tekerlek kesip bir miktar tuz ile suda yumşayınca pişirip suyunu süzdükte dakîk-i hâ sa bastırıp rûgan-ı sâde içinde kızartalar.
Badehu bir sahana dizip üzerine bir miktar et suyu veya kendi suyundan koyup kor üstünde bir-iki tıkırdadıkta üzerine yoğurt döküp bir miktar pilav haşlar gibi rûgan haşlayıp soğumaksızın tenâvül buyrula.
