



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU ŞALGAM KIZARTMASI

Tuğrul Şavkay

1 kg. şalgam

Tuz

225 ml. zeytinyağı (1 su bardağı)

15 gr. un (2 çorba kaşığı)

3 adet yumurta (çirpılmış)

250 ml. yoğurt

10 diş sarımsak (dövülmüş)

1 çay kaşığı kırmızı pulbiber

1 bağ taze nane (ince kıyılmış)

Şalgamları yıkayıp, bir tencereye dizin. Üzerlerini aşacak kadar tuzlu su koyarak tencereyi ateşe oturtun. Yaklaşık 15 dakika kaynatıp ateşten alın ve suyunu süzdürün. Şalgamları soğuk sudan geçirip, kabuklarını soyun ve halka halka dilimleyin.

Bir tavada zeytinyağını kızdırın. Şalgam dilimlerini önce una, sonra da çirpılmış yumurtaya bulayın. Tavaya yerleştirip, her iki yanlarını altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.

Kızaran şalgamları yağdan süzdürerek alıp, temiz bir tabağa çıkartın. Bir kaptaki yoğurdu sarımsak ile çırparak kızarmış şalgamların üzerine dökün. Pulbiberi ve naneyi serpererek sıcak servis yapın.