



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KARALAHANA

2 demet kara lahana
2 adet orta boy kuru soğan
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz

Kara lahanalar temizlenir, yıkanır doğramadan tuzlu kaynar suya atılır, 5 dakika sonra alınır. Tencerede ince kıyılmış kuru soğan sarartılır, üzerine salça, şeker, tuz katılır. Salçanın rengi çıktıktan sonra haşlandıktan sonra doğranmış kara lahana atılır, bir çay bardağı kadar sıcak su eklenir, tencerenin kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirilir, ılık olarak servis yapılır.

Not: Geleneksel zeytinyağlı yemeklerde salça kullanılmaz, bu tarifte, kara lahananın özgün tadını değiştirmek için kullanılmıştır.