



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇİN SALATASI

### MALZEMELER

Istenilen miktarda Havuc, soya filizi ve beyaz lahana

Elma sirkesi

Soya sosu

Seker

Tuz

### YAPILIŞI

Lahanayı ince ince kesin,soya filizleriyle birlikte birgun sirkeli sekerde bekletin. Miktar olarak ornegin bir bardak sirkeye biryemek kasigi seker koyun. Havuclari rendeleyin suzulmus soya filizi lahana ile karistirin. Icine biraz soya sosu ve toz kirmizi biber ekleyin.

---