



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA SALATASI

1 adet kiloluk lahana
1 adet orta boy havuç
yarım tatlı kaşığı tuz
yzım kahve fincanı sirke
1 kahve kaşığı toz hardal
çeyrek kahve kaşığı karabiber
yarım su bardağı mayonez

Lahanayı dörde böldükten sonra sapını ve sert damarlarını ayırın. Havucu temizleyip rendeleyin, lahanayı ince ince kıyın, tuz ve sirkesini ilave ederek iyice ovun, sonra 2 avucunuzda sıkarak bir kaba alın. Biber hardal ve mayonezi ilave edip karıştırın.