



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜNLÜK MOR LAHANA SALATASI

- 1 adet küçük mor lahana
- 1 adet limon
- 1 diş sarımsak
- 4 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Mor lahana çok ince kıyılır, kaynar suya atılır, 2 dakika sonra alınır, süzgece çıkarılır, soğuk sudan geçirilir. Tam olarak soğuyunca salata tabağına alınır, tuz eklenir ve parmak uçlarıyla ovulur. Zeytinyağı ezilmiş sarımsak ve limon suyu ilave edilir, karıştırılır.