



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LAHANA TURŞUSU

- 1 küçük lahana
- 1 ay kaşığı şeker
- 8-10 diş sarımsak
- 3-4 defne yaprađı
- 1 ay kaşığı kırmızıbiber
- 2 limon
- 1 orba kaşığı nohut
- 1 orba kaşığı kaya tuzu

Lahananın dış yapraklarını atınız. Diđer yapraklarını yıkayıp üç parmak genişliğinde dilimleyiniz. Nohut, defne yaprağı ve sarımsak koyarak kavanoza yerleştiriniz. Limon, şeker ve kırmızı biber ilave edip üzerine tuzlu su dökünüz. Lahanaya bir ağırlık koyup, kapağını kapatınız. Hergün suyunu başka bir kaba yüksekte akıtıp tekrar kavonoza dökerek havalanıp mayalanmasını sağlayınız. 10 gün sonra serin bir yere koyunuz.