



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÖRDEKLİ KIRMIZI LAHANALI SALATA

Philips su ısıtıcınız ile 1,5 litre suyu 100°C'de ısıtın. Lahana yapraklarını sert kökten ayırın ve kırmızı lahanayı ince bir şekilde kıyın (mutfak robotu veya rende ile). Kiyılmış lahanayı bir süzgece koyun ve üzerine kaynamış su dökün. İyice süzün. Daha sonra sos hazırlamak sirke ve ceviz yağını, tatlandırmak için kekik, tuz ve biber ile birlikte bir kase içinde çırpın. Ilık kırmızı lahana ile birlikte karıştırın ve 30 dakika bekletin. Ördek göğsünün deri tarafına her 1 cm'de elmas şeklinde kesin. Kızartma tavaına ördek göğsünü deri tarafı alta gelecek şekilde yerleştirin ve gevrekleşip kızarana kadar yüksek ateşte 6-8 dakika kızartın (fazladan yağa gerek yoktur, etin kendi yağı eriyecektir.) Ördek göğsünü çevirin ve diğer taraf da kahverengi olana kadar kızartın. Etin iç tarafı az pişmiş (pembe) olabilir. Ördek etini bir süre bekletin ve bu sırada kırmızı lahana salatasını 2 tabağa paylaşın. Ördek etini ince dilimler halinde kesin ve bunları kırmızı lahana salatası üzerine yerleştirin. Esmer ekme veya kızarmış patates ile tatlandırın.