



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI KIRMIZI LAHANA SALATASI

Yarım kırmızı lahanaya
2 portakal
1 ekşi elma
1 yemek kaşığı çekirdeksiz kuru üzüm
yarım bardak yoğurt
1/4 demet dereotu
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Yarım kırmızı lahanayı uzunlamasına ikiye bölün, herbir parçayı (çeyreği) doğrama tahtasına koyarak ince ince çips şeklinde kesin. Portakalın birini sıkın, suyunu bardağı koyun. Ekşi elmayı soyun, çekirdek yuvalarını temizleyin, ince dilimler halinde doğrayın. Doğranmış lahanayı çukur bir kaba alın, üzerine 1 çay bardağı portakal suyunu, karabiberi ve tuzu elinizle birkaç dakika ovun, sıkın, salata kasesine koyun. Diğer portakalın kabuğunu soyun, dışındaki zarı temizleyin, çekirdeklerini çıkartın, ince dilimler halinde doğrayın, elma ve üzüm ile birlikte lahanaya katın. Yoğurda dereotu, biraz tuz ve karabiber katıp kalan portakal suyu ile inceltin ve salatanın üzerine dökün.

Not: Dereotu yerine taze soğanın yeşil kısımları ve maydanoz da kullanabilirsiniz.

[ML® Kırmızı Lahana Garnitürü için tıklayın](#)
