



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SÜRATLİ LAHANA TURŞUSU

1 kg lahana  
10 diş sarımsak  
1 ay bardağı sirke  
1 ay bardağı kaya tuzu  
Su

Kalın lahana iri olarak doğranır, biraz diri kalacak kadar haşlanır, soğumaya bırakılır. Soğuyunca kavanoza aralarına ezilmiş sarımsak koyarak yerleştirilir. Üzerine, tuz, sirke ve kavanozu tamamlayacak kadar su konur. Kapağı kapatılır. 1 hafta sonra servise sunulabilir.