



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UZAKDOĞU USULÜ LAHANA SALATASI

MALZEMELER

500 gr Lahana
Tuz, Karabiber
1 Büyük Portakal
1 Küçük Ananas
1 Demet Taze Soğan
1 Demet Maydanoz
150 gr Süt Kreması
1-2 Tatlı Kasığı Köri

YAPILIŞ TARİFİ

Lahanayı çok ince seritler halinde doğrayın. Lahanayı tuzlu suda 20 dakika kadar haslayıp suyunu süzün. Ananasın sap ve uç kısmını kesin. Uzunlamasına ortadan ikiye bölün ve kabuklarını yukarıdan aşağı doğru kesin. Bu işlem için mutlaka keskin bir bıçak kullanın. Ananasın orta kısmını çıkarıp ardından kalan kısmı dilimleyin. Taze soğanları yıkayıp ayıkladıktan sonra ince halkalar halinde doğrayın. Maydanozu ayıklayıp sonra iri iri kıyın. Portakalı sıcak su ile yıkayıp kabuklarını rendeleyin, suyunu sıkın. Bir kasede 5-6 çorba kasığı portakal suyu, tuz ve köriyi karıştırıp marinat hazırlayın. Diğer büyük bir kasede lahana, ananas, taze soğanları ve maydanozun yarısını karıştırıp marinatı ilave edin. Karışımı harmanlayın. 30 dakika dinlendirin. Avokadoyu ikiye bölüp çekirdeğini çıkarın. Kabuğunu soyup dilimleyin. Kalan portakal suyunu hemen üzerinde gezdirin. Salatayı büyük bir servis tabağına alın. Avokado ile süsleyip kalan maydanozu üzerine serpin.