



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ARMUTLU KARALAHANA SALATASI (FRANSA)

- 1 1/2 orba kaşığı natürel zeytinyağı
- 500 g soğan (ince doğranmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 500 g karalahana (sapları ayıklanıp, yıkandıktan sonra, iri parçalar halinde doğranmış)
- 2 orba kaşığı sirke
- 1 armut (dörde bölünüp, çekirdekli bölümü alındıktan sonra, ince dilimlenmiş)
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 60 g taze keçi peyniri (iri parçalara bölünmüş)

Kalın dipli büyük birtavaya zeytinyağının 1 çorba kaşığını koyup, tavayı kısık ateşe oturtarak yağı ısıtın. Isınınca soğanları ve tuzun yarısını ekleyip, yapışanları kazıyıp sürekli karıştırarak, soğanları, renkleri iyice esmerleşin-ceye kadar (25 - 30 dakika) pişirin.

Bu arada 3 l (yaklaşık 13 su bardağı) kaynar suda karalahanaları 7 dakika haşlayıp, tencereyi ateşten alarak suyunu süzün ve karalahanaları soğuk su altında yıkayın, iyice soğuyunca yaprakları top gibi yuvarlayıp avucunuzda sıkarak, bütün sularının iyice süzülmesini sağlayın.

Soğanlar iyice esmerleşince, tavaya sirkeyi ekleyip, karışımı suyunun büyük bölümü buharlaşıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Kalan 1/2 orba kaşığı zeytinyağını küçük bir tavaya koyup, orta ateşe ısıtın. Isınınca süzölmüş karalahanaları, armut dilimlerini, kalan tuzu ve karabiberi katın. Tavayı ateşten alıp, keçi peyniri parçalarının yarısını ekleyerek, karıştırın.

Salatayı 8 düz servis tabağına bölüştürün. Kalan keçi peyniri parçalarını da üstlerine serpiştirip, servis yapın.

[ML© Kara Lahana Salatası için tıklayın](#)