



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## CEVİZLİ KIRMIZI LAHANA SALATASI

Kırmızı lahana (orta boy) 1 Adet  
Mantar 10 Adet  
Sarımsak 3 Diş  
İri çekilmiş ceviz 1 Su Bardağı  
Komili Sızma Zeytinyağı 3 Yemek Kaşığı  
Havuç 2 Adet  
Tuz-karabiber  
Sosu :  
Komili Sızma Zeytinyağı 2 Yemek Kaşığı  
Yoğurt 3 Yemek Kaşığı  
Mayanez 3 Yemek Kaşığı  
Kuru nane 1 Tatlı Kaşığı  
Tuz

- 1- Kırmızı lahanayı ayıklayıp, kıydıktan sonra bir süzgecin içinde tuz ile ovup, kırmızı lahanayı yumuşatın. Ovduktan sonra soğuk suyun altında tuzu gidinceye kadar iyice yıkayın.
- 2- Mantarların saplarını çıkarıp, yarım halka şeklinde doğrayın.
- 3- Sarımsakları ayıklayıp, kıyın.
- 4- Havucun kabuğunu kazıyıp dilimledikten sonra oratadan ikiye kesip kibrit çöpü şeklinde doğrayın.
- 5- Yayvan bir tencerede Komili Sızma Zeytinyağı kızdırıp içine kıyılmış sarımsakları ve mantarları ilave edip, mantarlar suyunu çekene kadar kavurun.
- 6- Mantarlar kavrulup, bıraktıkları suyu çekince, tuz-karabiber ile tatlandırıp, yayvan bir tabağa alın.
- 7- Servis tabağına ovulmuş kırmızı lahanayı koyup üzerine Komili Sızma Zeytinyağı ile sote edilmiş Kırmızı soğanlı mantarları ilave edip, karıştırın.
- 8- En son olarak üzerine iri çekilmiş cevizleri ve kibrit şeklinde doğranmış havuçları ilave edip, sosu ile birlikte servis edin.

Sosu İçin : Bütün malzemeyi cam bir kaseenin içine koyup, bir çatal veya çırpıcı yardımıyla sos kıvamına gelene kadar karıştırın.

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