



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARIŐIK LAHANALI MAKARNA SALATASI

2 yaprak beyaz lahana  
Çeyrek adet mor lahana  
Yarım paket mantı makarna  
2 çorba kaőığı mayonez  
1 çorba kaőığı yoğurt  
2 diş sarımsak  
1 çorba kaőığı zeytinyağı  
1 tatlı kaőığı tuz

Makarna haşlanır, suyu süzölür, zeytinyağıyla karıştırılır. Lahanelar tütün kıyar gibi incecik kıyılır. Tuz ilave edilir ve yumuşayana kadar ovulur. Mayonez, yoğurt ve ezilmiş sarımsak karıştırılır. Bütün malzeme bir araya getirilir ve harmanlanır.