



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZI LAHANA SALATASI

1 kg. kırmızı lahana
10 adet ardıç tohumu
2-3 karanfil
60 ml. sirke
1 çubuk tarçın
50 ml. portakal suyu
120 gr. şeker
450 gr. nektarin
30 ml. limon suyu
40 ml. ceviz yağı
20 ml. zeytinyağı
6 dal nane
Tuz
Karabiber

Lahananın dış yapraklarını temizleyip dörde bölün, ortasındaki sert kısmı çıkartın. Lahana'yı çok ince şeritler halinde doğrayın. Doğradığınız lahanayı 2 tatlı kaşığı tuz ile 5 dakika ovuşturun, 30 dakika bekletin. Bu sürenin sonunda tekrar 5 dakika ovuşturun. Ardından süzgeçte süzölmeye bırakın, sularını iyice sıkın. Ardıç ve karanfili hafifçe ezin. Sirkeyi, tarçını, portakal suyunu, şeker, tuzu, biberi, ezdiğiniz ardıç ve karanfili tencereye koyup bir taşım kaynatın. Lahana'yı bir kaseye alın ve sıcak sosu üzerine dökün, soğumaya bırakın. Nektarinleri soyun, çekirdeğini çıkartın. 2 cm. uzunluğunda parçalara kesin. Kestiğiniz nektarinleri bir kaseye alın, limon suyuyla karıştırın. Servise 30 dakika kala lahanayı tekrar 5 dakika ovuşturun. Servisten kısa bir süre önce marine sosuna yağları ekleyin, tuz ve biber ile tatlandırın. Lahana ve nektarin servise kasesine alın. Hazırladığınız sosla karıştırın, üstünü nane yaprakları ile süsleyin.

[ML® Kırmızı Lahana Garnitörü \(görsel\)](#)