



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI LAHANA SALATASI

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1 adet kırmızı lahana
1 su bardağı iri kıyılmış ceviz
Dereotu (ince kıyılmış)
2-3 diş sarımsak (dövülmüş)
3-4 çorba kaşığı mayonez
2-3 su bardağı süzme yoğurt
1 kase normal yoğurt
Tuz

İnce ince ve uzun olarak kıyılan kırmızı lahana, kaynayan tuzlu suya atılarak yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan lahanalar bir süzgece boşaltılarak suyu alınır ve iyice soğutulur. Başka bir yerde dövülmüş sarımsak, süzme ve normal yoğurt, mayonezle birlikte karıştırılır. Hazırlanan karışımın içine kırmızı lahana ilave edilir. İnce kıyılmış dereotu ve ceviz konulup karıştırılır. Hazırlanan salata, servis tabağına boşaltılır. Ceviz ve dereotu ile süslenerek servis yapılır.

