



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BÖRÜLCELİ LAHANA SALATASI

[Sahrap Soysal](#)

7-8 yaprak beyaz lahana
2 adet orta boy ince havuç
1 su bardağı haşlanmış kuru börülce
Sos için:
2 yemek kaşığı süzme bal
1 su bardağı ılık su
3 yemek kaşığı dolusu diyet mayonez
6 yemek kaşığı dolusu yoğurt
6 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tatlı hardal
Ayrıca:
6 yemek kaşığı zeytinyağı
½ demet maydanoz

Beyaz ve ince damarlı lahana yaprakları parçalayarak mutfak robotuna koyun. Eğer lahana yaprakları kalın damarlıysa damarlı kısımları bıçakla kesip atın. Lahana yaprakları tırnak büyüklüğünde parçalara ayrılıncaya kadar çekin ve derin bir kaba aktarın.

Soyulup iri parçalar halinde doğranmış havuçları robota koyup, rendelenmiş gibi oluncaya kadar çekin.

Havucu da lahananın olduğu kaba aktarın.

Sosun hazırlanması için; ılık su ve balı derin bir kaba aktarıp çatal yardımıyla bal eriyinceye kadar çırpın.

Üzerine mayonez, yoğurt ve sızma zeytinyağı ekleyip tel çirpici yardımıyla iyice çırpın. Tuz ve karabiber serpip varsa hardal ekleyin ve tekrar karıştırın.

Hazırlanan bu sosu havuçlu lahanayla karıştırın. Sebzelerin sosu çekmesi için 15-20 dakika bekleyip üzerine haşlanmış börülce serpiştirin.

Son olarak ayıklanmış maydanoz ve zeytinyağını mutfak robotunda çekerek püre haline getirin. Salatanın üzerine gezdirip servise sunun.