



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA CANAVARI

Nestle Tarifli Boyama Kitabı

1 orta boy (540 g) kırmızı veya beyaz lahana
1 yemek kaşığı (10 ml) elma sirkesi
2 yemek kaşığı (20 g) şeker
1/2 çay kaşığı (1 g) tuz
% su bardağı (190 g) yoğurt
1 orta boy (200 g) kırmızı veya yeşil elma, küp şeklinde doğranmış
1 küçük salkım (120 g) siyah üzüm (çekirdeksiz), ikiye bölünmüş
60 g antepfıstığı, kavrulmuş ve dövülmüş

Lahanayı dört parçaya bölün ve sapını çıkarın.
Lahanayı yıkayın ve şeritler halinde doğrayın.
Sirke, tuz ve şeker ekleyerek karıştırın.
Üzerini kapatın ve buzdolabında dört saat bekletin.
Buzdolabından çıkarın ve suyunu süzün.
Elmaları ve üzümleri ekleyip karıştırın.