



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## LAHANA SALATASI

1 küçük lahana  
1 çorba kaşığı irice tuz  
1+1/2 kahve fincanı limon suyu veya sirke

Lahananın yapraklarını teker teker ayırdıktan sonra bol suda iyice yıkamalı ve suyunu süzmeli. Sonra bu yaprakları bütün kıyar gibi kıymalı, porselen bir kâseye koymalı. Üstüne bir çorba kaşığı kadar tuz serpip iyice karıştırmalı ve böylece bir kenara kaldırıp beş saat kadar dinlendirmeli.

Beş saat sonra iyice su almış olan lahanayı süzüp bir defa daha yıkamalı ve süzdükten sonra salata servis kâsesine koymalı. Üzerine tuzunu serptikten sonra limon suyunu veya sirkeyi gezdirerek dökmeli. Sonra sofraya götürüp servis yapmalı.

---