



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## LAHANA SALATASI

1 kilo beyaz lahana  
10 adet havuç  
2 adet kuru soğan  
5 kaşık yoğurt  
5 kaşık mayonez  
1 portakalın suyu  
Tuz  
Karabiber

Lahananın iç yapraklarını ince ince doğrayın. Havuç ve kuru soğanı rendeleyin. Tuzu, karabiberi de ekleyip karıştırın. Aynı bir kapta mayonez, yoğurt ve portakal suyunu karıştırıp karışımına ekleyin. Salatanızın üzerini maydanozla süsleyip servis yapın.