



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LAHANA TURŞUSU (AFYONKARAHİSAR)

Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

5 Kg Turşuluk Lahana  
150 Gr iri Tuz (Kaya Tuzu)  
250 Ml Sirke  
10-15 Diş Sarımsak  
8-10 Adet Tane Karabiber  
30 Gr Toz Şeker  
15-20 Adet Nohut  
½ Kereviz Yaprağı  
Saf Su

Turşuluk lahanalar sert dış yaprakları çıkarılır. İstenilen büyüklükte parçalara ayrılır ve yıkanır. Yıkama suyunda bekletilmeden kavanoza doldurulur. Aralarına sarımsak, nohut, karabiber ilave edilir. Sirke, su, tuz ayrı bir yerde karıştırılarak turşu suyu hazırlanır. Bu su lahanaların üzerini tamamen örtecek şekilde kavanoza doldurulur ve üzerine kereviz yaprakları konulur ve kavanozun kapağı sıkıca kapatılır. 8-10 gün kadar normal bir ortamda bekletildikten sonra serin ve güneş görmeyen bir yerde saklanarak turşu olgunlaştırılır. Turşunun oluşma süresi 1 aydır. Ancak ideal lezzete 2 ayda oluşur. 15 güne bir kontrol edilerek suyunda eksilme varsa turşu suyu ilave edilmesi gerekir.

