



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BEYAZ LAHANA TURŞUSU

- 1 adet beyaz lahana
- 1 kase soyulmuş sarımsak
- 4 yemek kaşığı biber salçası
- 4 yemek kaşığı turşuluk iri tuz
- 1 demet maydanoz
- 3 şişe üzüm sirkesi
- 2,5 litrelik cam kavanoz

Lahananızı parçalara ayırın ve büyük bir kabın içine koyun. Üzerine turşuluk iri tuzu serpin. Tuz, lahananın sulanmasını sağlayacaktır. Daha sonra, tercihen ev yapımı olan biber salçasını ekleyin. Karışımı iyice yedirene kadar yoğurun. Sarımsakları ekleyip, biraz daha yoğurmaya devam edin. Yumuşayan lahanaları cam kavanozlara sıkı sıkı bastırarak yerleştirin. Ardından, üzerini geçecek kadar üzüm sirkesi doldurun. Dilerseniz mayalanmasını kolaylaştırması için bir avuç kadar nohut da ekleyebilirsiniz. Son olarak kavanozun kapağını sıkıca kapatın ve güneş görmeyen bir yerde en az 10 gün boyunca muhafaza edin.

