



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANA TURŞUSU

- 1 büyük beyaz lahana
- 2 adet havuç
- 1 baş sarımsak
- 1 litre su
- 1 su bardağı sirke (tercihen üzüm sirkesi)
- 2 yemek kaşığı kaya tuzu
- 1 yemek kaşığı toz şeker (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı limon tuzu (isteğe bağlı)
- 1-2 adet defne yaprağı (isteğe bağlı)
- 5-6 adet tane karabiber (isteğe bağlı)

Lahananın dış yapraklarını çıkarın ve lahanayı iyice yıkayın.

Lahanayı ortadan ikiye bölüp ince ince dilimleyin ya da isteğe göre büyük parçalara ayırın.

Havuçları yıkayıp soyduktan sonra halka halka dilimleyin.

Sarımsakları soyun ve diş diş ayırın.

İsterseniz sarımsakları bütün olarak kullanabilir ya da dilimleyebilirsiniz.

Bir litre suyu kaynatın ve içine kaya tuzunu ekleyip karıştırın.

Tuzun iyice çözülmesi için suyun hafifçe ılınmasını bekleyin.

Ardından suya sirkeyi ve isteğe bağlı olarak toz şekeri, limon tuzunu, defne yaprağını ve tane karabiberi ekleyin.

Temiz bir turşu kavanozunun dibine birkaç diş sarımsak ve havuç dilimi koyun.

Lahana dilimlerini kavanoza sıkıca yerleştirin. Aralara kalan sarımsakları ve havuçları ekleyin.

Kavanozdaki lahanaların üzerine hazırladığınız tuzlu su karışımını dökün.

Lahanaların tamamen suyun altında kalmasına dikkat edin.

Eğer gerekiyorsa, üzerine ağırlık yapması için temiz bir taş veya küçük bir tabak koyabilirsiniz.

Kavanozun kapağını sıkıca kapatın ve turşuyu serin, karanlık bir yerde yaklaşık 2-3 hafta boyunca bekletin.

Turşu olgunlaştıkça renginin değiştiğini ve ekşi bir tat aldığını göreceksiniz.

2-3 hafta sonra turşunun tadını kontrol edin.

İstedığınız ekşilik seviyesine ulaştıysa, turşuyu buzdolabına kaldırarak saklayabilirsiniz.

Turşunun tam kıvamında ve lezzetli olması için birkaç hafta daha bekletebilirsiniz.

Not: Lahana turşusu, C vitamini açısından zengindir ve özellikle kış aylarında bağışıklık sisteminizi destekleyecek harika bir yardımcıdır.



