



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANA TURŞUSU

- 1 küçük lahana
- 1 ay kaşığı Őeker
- 8-10 dis sarımsak
- 3-4 defne yaprađı
- 1 ay kaşığı kırmızıbiber
- 2 limon
- 1 orba kaşığı nohut
- 1 orba kaşığı kaya tuzu

Lahananın dıŐ yapraklarını atınız. Diđer yapraklarını yıkayıp  parmak geniŐliđinde dilimleyiniz. Nohut, defne yaprağı ve sarımsak koyarak kavanoza yerleŐtiriniz. Limon, Őeker ve kırmızı biber ilave edip üzerine tuzlu su dökünüz. Lahanaya bir ağırlık koyup, kapağını kapatınız. Hergün suyunu baŐka bir kaba yksektek akıtıp tekrar kavonoza dökerek havalanıp mayalanmasını sağlayınız. 10 gün sonra serin bir yere koyunuz.