



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LAHANALI ATIŞTIRMALIK SALATA

<http://www.hurriyet.com.tr>

½ küçük beyaz lahana

4-5 adet yeşil soğan

1 adet portakal kabuğu rendesi

Sosu için

1/3 su bardağı soya sosu

1/3 su bardağı sirke

1/3 su bardağı zeytinyağı

1 çorba kaşığı toz şeker

Üzeri için

3 çorba kaşığı susam

2 çorba kaşığı kabak çekirdeği ya da günebakan içi

3 çorba kaşığı iç yer fıstığı

Biraz çörekotu

Lahana ve taze soğanı ince ince doğrayın. Portakalın kabuğunu rendeleyin. Lahana ve portakal kabuğu rendesini karıştırın. Soya sosunu, şekeri, zeytinyağı ve sirkeyi bir kasede birleştirin, iyice karıştırın ve geniş bir kaseye koyduğunuz lahananın üzerine dökün. 3-4 saat üzeri kapalı olarak bekletin. Lahana bu şekilde marine olup yumuşar. Kabak çekirdeği ya da günebakanların içini, susamı ve yer fıstığını yağsız tavada ayrı ayrı kavurun. Servis tabağına alınan lahananın üzerine önce yeşil soğan daha sonra susam, çekirdek ve en son fıstıklarını koyun. Hemen servise sunun. Arzuyla göre çörek otu da serpilebilir.

