



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MOR LAHANA SALATASI

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

1 adet orta boy mor lahana
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
4-5 yemek kaşığı yoğurt
1 çay bardağından fazla iri çekilmiş ceviz
Sarımsak
Tuz
Arzuya göre 1-2 yemek kaşığı mayonez

Mor lahanayı güzelce yıkayın ve ortadan ikiye kesin.

Sebze soyucu ile ince ince doğrayın.

Tavaya zeytinyağını ve kıyılmış lahanayı alın biraz tuz serpin ve lahanalar yumuşayınca kadar ara ara karıştırarak kavurun. ve ılınmaya bırakın.

Mor lahana salatası tarifi

Bir kase nin içine damak tadınıza göre ezilmiş sarımsak ve tuzu koyup karıştırın.

Yoğurdu ilave edip güzelce karıştırın. (Bu aşamada mayonez de ekleyebilirsiniz.)

Yoğurtlu sos, ceviz ve lahanayı güzelce karıştırın ve servis tabağına alıp süsleyin.

