



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MOR LAHANA TURŞUSU

1 adet orta boy kırmızı lahana  
1 tatlı kaşığı kaya tuzu  
3/4 su bardağı elma sirkesi  
2 diş sarımsak  
1 su bardağı su

Lahanaları ince ince doğrayıp bol suyla yıkayın.

Derin bir kaseye aktardığınız lahanaların üzerine kaya tuzunu serpin.

5 dakika kadar elinizle ovarak yumuşattığınız lahanaları 10 dakika tuzun içinde dinlendirin.

Tuzladığınız lahanaları kavanoza yerleştirin.

Sarımsakları soyup lahanaların aralarına sıkıştırın.

Kavanoza suyu ve sirkeyi ilave edin ve kapağını kapatın.

Kavanozu iyice çalkalayıp malzemelerin karışmasını sağlayın.

Güneş almayan bir yerde 3-4 gün kadar dinlendirdiğiniz turşunuz tüketime hazır hale gelecektir.

