



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MOR SULTAN SALATASI

1 küçük mor lahana  
3 su bardağı yoğurt  
Yarım çay bardağı sirke  
Yarım limonun suyu  
1 tutam tuz

Mor lahanayı rendeleyin. Bir kaptaki üzerine sirke, limon suyu ve tuzu ekleyip yumuşaması için elinizle iyice yoğurun. Üzerini kapatıp buzdolabında 2 saat dinlendirin.

Ayrı bir kaptaki yoğurdu çırpın. Yumuşayan lahanaların suyunu süzüp yoğurtla karıştırın. Arzu ederseniz içine küp küp doğranmış elma da ilave edebilirsiniz.

