



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI BADEMLİ KIRMIZI LAHANA SALATASI

Malzemeler (4 kişilik):

3 portakal

500 gr. ince kıyılmış kırmızı lahana

Tuz

Karabiber (taze çekilmiş)

50 gr. yaprak badem

150 gr. yağlı yoğurt

Biraz yeşillik

Yapılışı:

Bir portakalın suyunu sıkın. Kırmızı lahanayı 1 çay bardağı portakal suyu, tuz, karabiber ile karıştırıp 5 dk. ezerek yumuşatın. Kalan portakalları elma soyar gibi derin soyun, böylece beyaz kısımlarını tamamen kesmiş olun.

Çekirdeklerini çıkardıktan sonra zarları arasından keserek dilimleyin. Keserken çıkan suyu bir yerde toplayın.

Bademleri tavada yağ koymadan pembeleşene kadar kavurun. Yoğurda biraz tuz, karabiber ve portakal suyunu karıştırın, ince ince kıydığınız yeşilliklerden ekleyin. Kırmızı lahanayı portakal ve bademle karıştırıp tabaklara koyun ve yoğurt sosuyla birlikte servis yapın.