



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PORTAKALLI KIRMIZI LAHANA SALATASI

Elif Korkmazel

1 adet orta boy kırmızı lahana
3 adet portakal
1 ay bardağı yoğurt
1 su bardağı tatlı badem
1/2 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Lahanayı ince kıyın. Üzerine 1 adet portakalın suyu, tuz ve karabiber ilave edin. Bir kaşığı tersi ile bastırarak 5 dakika eze eze karıştırın. Bademleri kaynayan suda 2-3 dakika bekletip kabuklarını soyun ve kavurun. İkinci portakalı dilimleyin ve iç kabuklarını soyun. Lahanayı servis tabağına alın. Üzerine portakalları yerleştirip dövülmüş bademi serpin. Yoğurt, 1 adet portakalın suyu, karabiber, kıyılmış maydanoz ve tuzu karıştırın ve salatanın üzerine gezdirin.