



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI LAHANA SALATASI

3 adet orta boy portakal
500 gram ince kıyılmış kırmızı lahana
500 gram yaprak badem
150 gram tam yağlı yoğurt
yeterince yeşillik
isteğe göre tuz ve karabiber

Bir portakalın suyu sıkılır. Kırmızılahana, bir çay bardağı portakal suyu, tuz ve karabiberle karıştırılıp 4-5 dakika ezerek yumuşatılır. Kalan portakallar soyulup çekirdekleri çıkarıldıktan sonra dilimlenir. Bademler yağsız bir tavada pembeleşinceye kadar kavrulur. Yoğurt, biraz tuz, karabiber ve portakal suyu ile karıştırılır. Daha sonra iyice temizlenmiş ve ince ince kıyılmış yeşillikler eklenir. Kırmızılaha-na portakal ve bademle karıştırılıp tabaklara konur, yoğurt ile servise sunulur.

[ML® Kırmızı Lahana Garnitürü \(görsel\)](#)