



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALAMURALAR

Salamuralar genelde tuz ile yapılan bir saklama tekniğidir.

Sabah kahvaltılarımızı, kır gezintilerinde dolmalarımıza ve yemeklerimize lezzet veren domatesleri ve salamura yeşil zeytinler, peynirler, ançüezler, sardalye, lâkerdalar ve kırlarda keyif ve iştiha ile yenilen yalancı dolmalar için yapılır salamuralar.

Bazı Salamura Örnekleri;

Yeşil zeytin salamurası

Domates

Bamya

Salamura peynir

Ançüves

Hamsi

Gümüş balığı

Sardalya

Uskumru

Lâkerda

Asma yaprağı