



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EV YAPIMI ŞALGAM SUYU

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 kilo siyah havuç
1 orta boy kırmızı pancar
2 yemek kaşığı unlu bulgur
1 yemek kaşığı kuru maya
1 tatlı kaşığı şeker
3-4 lokma kadar mayalı ekmek
1 yemek kaşığı tuz
Bir avuç nohut

Havuçların kabuklarını soyun. Uzunlamasına önce ikiye daha sonra dörde bölün ve 5 kiloluk bidona yerleştirin. Pancarın kabuklarını soyun ve iri iri doğradıktan sonra onu da bidona yerleştirin. Diğer bir yanda, temiz bir tülbentin içine ekmek, maya, şeker ve bulguru koyup sıkıca bağlayın. Bunu ve bir avuç nohudu da bidonun içine atın. 1 yemek kaşığı tuz ekledikten sonra bidondaki malzemelerin üzerini örtecek kadar su koyun. Ağızına temiz bir poşet geçirip kapağını sıkıca kapatın. Güneş görmeyen bir yerde 15-20 gün kadar dinlendirin. Bu süre sonunda kapağı açıp tülbenti çıkarın. Sonrasında şalgam suyunuzu buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

