



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞALGAM SUYU

1 adet büyük boy şalgam
1 adet büyük boy pancar
1 kilogram siyah havuç
1,5 tatlı kaşığı limon tuzu
2 servis kaşığı salamuralık tuz
Yarım ekmek
30x30 cm boyutunda temiz tülbent bez
1 adet 10 litrelik pet kavanoz

Pancar havuç ve şalgamın dış kabuklarını tıraşlayın.

Havuçları 4'e bölün. Şalgam ve pancarları dilimleyin.

Bir tane tülbent bez alın ve içine yarım ekmeği bohçalayarak ucundan düğüm atın.

Tuz hariç bütün malzemeler bidona doldurulur.

Bir miktar su ile tuz eritilir ve bidona aktarılır.

Bidon ağzına kadar su ile doldurulur ve ağzı sıkıca kapanır.

Malzemeleri soyar ve dilimlerden önerimiz eldiven kullanılmaktan yana çünkü bazı malzemeler leke ve boya bırakabiliyor teninizde.

Bidonun ağzını sıkıca kapattıktan sonra 15 gün boyunca balkonun serin bir köşesinde bekletmeniz gerekiyor.

15 günün sonunda bidonu açıp şalgam suyunu serin serin afiyetle içebilirsiniz.

Hazır şalgam sularının yanında hazırladığımız bu şalgam suyunu buzdolabında ve serin bir köşede uzunca bir süre saklayabilirsiniz.

