



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEKLİ LAHANA SALATASI (DİYET)

Malzemeler:

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 adet soğan
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 diş sarımsak
- 1 adet kırmızı soğan
- 3 su bardağı ince kıyılmış beyaz lahana
- Tuz karabiber
- 1 adet limon suyu ve kabuğunun rendesi
- 1 yemek kaşığı mısır

Hazırlanışı:

Yeşil mercimeği soğanla beraber haşlayın. İnce kıyılmış kırmızı soğanla dövülmüş sarımsağı sıvı yağda 5 dakika çevirin. Lahanaı ilave ederek 3-4 dakika daha pişirin. Süzölmüş mercimeklere limon suyu ve limon kabuğu rendesi, tuz ve karabiberi ilave edin. Lahanaıyla beraber iyice karıştırın. Üzerine ise 1 yemek kaşığı kadar haşlanmış mısır ekleyip servisi gerçekleştirin.