



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KIRMIZI LAHANA SALATASI

- 1 adet orta boy kırmızı lahana
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı mayonez
- 1 su bardağı yoğurt
- 3-4 diş ince kıyılmış sarımsak
- Yarım su bardağı ceviz
- 3-4 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber

Kırmızı lahanayı bol suyla yıkayın ve ikiye bölerek rendeleyin. Rendelediğiniz kırmızı lahanayı tavaya koyun ve zeytinyağını ekleyerek kavurun. Kavrulan kırmızı lahanayı bir kaba alarak soğumasını bekleyin.

Bir kaba yoğurt, sarımsak ve mayonezi koyup karıştırın. Kırmızı lahanayı bu karışıma ekleyip tuz, karabiber ve kırmızı biberi ilave ederek iyice harmanlayın.

Düz bir tabağa harmanladığınız salatayı dökerek kabın her tarafına yayın. Salatanzın üzerini ceviz ve maydanoz ile süsleyerek servise sunun.

