



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU LAHANA SALATASI

1 çorba kasesi yoğurt
200 gr beyaz lahana
2 kereviz
1 çay bardağı kuru üzüm
2 portakal
Yarım yeşil elma
1 çay bardağı file badem
Tuz
Karabiber

Üzümü ılık suda yumuşayınca kadar bekletip elinizle sıkarak süzün. Lahana'yı ince ince kıyın. Tuz serpin ve elinizle sıkarak yumuşatın. Kerevizleri soyup rendeleyin. Portakalları soyup dilimleyin ve küçük küçük doğrayın. Elmayı soyun ve ince çubuklar halinde kesin. Hazırladığınız malzemeleri servis tabağına alıp bademleri ilave ederek harmanlayın. Yoğurda tuz ve karabiber ekleyip çırpın. Salatanın üzerine gezdirerek dökün. Karıştırıp servis yapın.