



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU MOR LAHANA SALATASI

1 adet mor lahana
1 bardak yoğurt
4 çorba kaşığı mayonez
2 diş sarımsak
3 çorba kaşığı sıvı yağ
Tuz

İlk olarak lahanaları ince ince doğrayın.

Yanmaz yapışmaz bir tavanın içine lahanaları atarak 15-20 dk boyunca yumuşayınca kadar kavurun.

Lahanalar kavrulduktan sonra iyice soğumasını bekleyin.

Ayrı bir kabın içerisinde 2 diş sarımsağı rendeleyin. Üzerine vermiş olduğumuz ölçülerdeki mayonezi ve yoğurdu ilave edin.

Sonrasında bir kabın içine lahanalarla beraber iyice harmanlayın ve servis tabaklarına alarak, servis edin.

