



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

KARA LAHANA SALATASI



- 1 Demet kara lahana
- Yarım su bardağı haşlanmış mısır
- 4 Adet kırmızı biber
- 4 Diş sarımsak
- 3 Çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 Çorba kaşığı sirke
- 1 Çay kaşığı tuz

- # Kara lahana (yoksa pazı da olabilir) haşlanır, suyu süzülür.
- # Kırmızı etli biber (yoksa çarliston biber de olabilir) közlenir. Közleme kızgın tost makinesinin arasında da yapılabilir.
- # Kara lahana 1 parmak kalınlığında doğranır.
- # Biberlerin tohumları çıkarılır, aynı şekilde 1 parmak kalınlığında doğranır.
- # Çukur bir kaba doğranan kara lahana, biber, ezilmiş sarımsak, haşlanmış kuru mısır, zeytinyağı, sirke, tuz konur, iyi bir şekilde karıştırılır.
- # Servis tabağına alınır. Bu salata buzdolabında beklettikçe lezzeti artar.

Not: Kara lahana salatası Karadeniz bölgesine aittir.