



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

ŞALGAM SUYU



1 kg mor havuç
1 adet pancar
3 diř sarımsak
3-4 adet acı biber
6 orba kaşığı kaya tuzu
2 orba kaşığı limon tuzu
1 dilim bayat ekmek içi
1 ay bardađı ince bulgur
1 avuç nohut
Su

- # nce temiz bir tlbetin içine dopranmış ekmek dilimi, nohut ve bulgur konur. Tlbent bohça gibi sıkıca bağlanır, 5 litrelik kavanozun dibine yerleştirilir.
- # Mor havuç soyulur, enine birkaç parçaya bölünür ve boyuna 4 parçaya kesilir. Pancar da soyulur ve kabaca dođranır.
- # Hazırlanan havuç, pancar, acı biber, sarımsak, tuz ve limon tuzu kavanoza konur. zeri soğuk suyla tamamlanır.
- # Kavanozun kapağı kapatılır, ılık bir ortamda 15 gün bekletilir
- # Süre sonunda içinden tlbent torbası çıkarılır, suyu ve taneleri şişelere doldurulur, buzdolabına konur.
- # Servis yapılacağı sırada bardağa birkaç adet mor havuç ve suyundan konur.

Not: Bu tarifte şalgam kullanılmayabilir. En temel malzeme mor havutur. Ekmek yerine yarım paket kadar yaş maya da eklenebilir.