



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

KARNABAHAH TUR SUSU



1 adet orta boy karnabahar
2 adet havuç
10 di  sarımsak
10-15 dal maydanoz
1  ay bardağı  z m sirkesi
1  ay bardağı kaya tuzu
1  orba ka ı ı limon tuzu
1  orba ka ı ı toz  eker
Su

- # Su kaynatılır ve kendi halinde tamamen so uyana kadar bekletilir.
- # Karnabahar küçük parçalara ayrılır.  inde sirke bulunan suda yarım saat bekletilir, sonra sudan geçirilir ve süzgece çıkarılır.
- # Havuçlar soyulur, yarım parmak boyunda doğranır. Sarımsaklar soyulur. B t nl   n  bozmadan sadece üzerine bastırılarak hafifçe ezilir.
- # Uygun büyüklükte bir kavanoza karnabahar, havuç, sarımsak, maydanoz, tuz, limon tuzu ve  eker kat kat yerleştirilir.
- # En üste bir kaç dal maydanoz konur. Sirke eklenir. Kalan kısım hazırlanan suyla tamamlanır.
- # Kavanozun kapağı sıkıca kapatılır. 15 gün gölge bir ortamda bekletilir.

Not: Bu tur suda kullanılan  eker tur sunun daha çabuk oluşmasını sa lar.