



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevez Lezzetler Mutluluklar Diler

KIRMIZI LAHANA TURSUSU



1 adet kırmızı lahana (1 kg)
1 ay bardağı zm sirkesi
1 kahve fincanı kaya tuzu
1 küçük ba sarımsak
1 tatlı kaığı limon tuzu
Su
Bir kaç dal maydanoz

- # Akamdan su kaynatılır. Sabaha kadar kendiliğinden soğur.
- # İyice yıkanmış kırmızı lahana önce ortadan kesilir, sonra kaba bir şekilde doğranır.
- # zerine ezilerek soyulmuş sarımsak, tuz ve limon tuzu eklenir. Geveyene kadar ovulur.
- # Uygun büyüklükte bir kavanoza doldurulur. Sirke ve hazırlanan suyla tamamlanır.
- # zerine maydanoz konur. Kapağı sıkıca kapatılır.
- # Gölge ve serin bir ortamda en az 10 gün bekletilir.

Not: Kırmızı lahana beyaz lahanaya göre daha sıkı dokulu olduğu için ovulma işlemi yapılır.