



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

ŞALGAM SUYU



1 kg mor havuç
1 adet pancar
3 diş sarımsak
3-4 adet acı biber
6 çorba kaşığı kaya tuzu
2 çorba kaşığı limon tuzu
1 dilim bayat ekmek içi
1 çay bardağı ince bulgur
1 avuç nohut
Su

- # Önce temiz bir tülbetin içine dopranmış ekmek dilimi, nohut ve bulgur konur. Tülbent 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 doğranır.
- # Hazırlanan havuç, pancar, acı biber, sarımsak, tuz ve limon tuzu kavanoza konur. Üzeri soğuk suyla tamamlanır.
- # Kavanozun kapağı kapatılır, ılık bir ortamda 15 gün bekletilir
- # Süre sonunda içinden tülbent 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 havuçtur. Ekmek yerine yarım paket kadar yaş maya da eklenebilir.