



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Negro ensalada de repollo

Kara Lahana Salatası



1 manojo negro col  
1/2 vaso de maíz hervido  
4 pimientos rojos  
4 dientes de ajo  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de vinagre  
1/2 cucharadita de sal

- # Lavar el repollo negro (o chard), y drenar el agua adicional al respecto.
- # Barbacoa los pimientos rojos (o los pimientos de plátanos). Se puede asar los pimientos también.
- # Cortar el repollo negro en piezas de 1 pulgada.
- # Retire las semillas de los pimientos, y rebanada en pedazos de 1 pulgada también.
- # Ponga el repollo negro en rodajas, pimienta, dientes de ajo machacados, cocidos callos seco, aceite de oliva, vinagre y sal, y mezclar bien.
- # Coloque en la placa de servicio.
- # La ensalada de refrigeración aumenta su sabor.

Nota: Negro ensalada de repollo es de la región del Mar Negro de Turquía.