



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

---

## Repollo en vinagre

Lahana Turşusu



1 repollo, de mediano tamaño, con tallos gruesos  
1 bulbo de ajo  
1 manzana, pequeño tamaño  
1 cucharada de azúcar granulada  
3 cucharadas de sal de roca  
1 vaso de vinagre  
Agua  
1 puñado de garbanzo

# Lavar el repollo, tajada gruesa.

# Coloque la manzana en el piso de la jarra de 2 litros de tamaño.

# Coloque el coles picado sobre ellos, poner los garbanzos y el ajo machacados entre ellos.

# Después de llenar todos los ingredientes firmemente, añadir 1 taza de vinagre y llenar el espacio con agua.

# Vierta la mezcla de vinagre y agua en el tarro de un profundo bol, y añadir la sal, el azúcar y el zumo de limón y mezclar en ella adecuadamente.

# Llenar la mezcla en la jarra de nuevo. Cubra la tapa herméticamente.

# Coloque en un lugar fresco y oscuro lugar, y servir alrededor de 7-10 días más tarde.

**Nota:** A menos de espera para servir, puede hervir las coles por un tiempo y preparar el vinagre por el mismo método.