



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mtevez Lezzetler Les recettes de cuisines

Garniture De Chou Rouge

Kırmızı Lahana Garnitr



1 petit chou rouge
1 tasse d'huile d'olive extra vierge
2-3 gousses d'ail
¼ tasse de vinaigre de cidre
¼ tasse de jus de citron
2 cuillère  café de sel

- # Lavez l'extérieur du chou, coupez en 4 morceaux en longueur. Coupez les parties blanches.
- # Hachez le plus fin possible puis rajoutez du sel et de l'ail battu. Mélangez l'ensemble.
- # Rajoutez du vinaigre, du jus de citron et de l'huile d'olive. Mélangez l'ensemble.
- # Fermez le couvercle du bol puis placez au réfrigérateur.
- # Secouez une fois par jour sans ouvrir le couvercle.
- # Servez une semaine plus tard.

N-B; Vous pouvez utiliser cette garniture pendant une longue durée comme le pétrin.