



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Garniture di Cavolo Rosso

Kırmızı Lahana Garnitürü



1 piccolo cavolo rosso  
1 bicchierino olio d'oliva  
2o3 spicchi d'aglio  
Mezzo bicchiere aceto di mela  
Mezzo bicchierino succo di limone  
2 cucchiaini di sale

- # Il cavolo si lava bene poi si taglia in quattro pezzi e le parte bianche.
- # Dopo si macchina abbastanza fine alla sua prassi aggiornano sale ed aglio pestato. Si miscelano bene.
- # Poi se aggiungono aceto succo di limone e d'olio d'oliva.
- # Dopo se coperta il coperchio e si mette nella parte inferiore dello frigo.
- # Si muove una volta al giorno senza aprire il coperchio.
- # Si può servire tra una settimana.

**Nota:** Questa garniture si può usare come il sottaceto per lungo periodo.