



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

LAHANA TURUSU



- 1 Adet orta boy kalın damarlı lahana
- 1 Ba sarımsak
- 1 Adet küçük elma
- 1 orba kaığı eker
- 3 orba kaığı kaya tuzu
- 1 u bardağı sirke
- Su
- Bir avuç nohut

- # Lahana yıkanır, iri şekilde doğranır.
- # 2 litrelik kavanozun dibine elma konur.
- # zerine doğranmış lahanalar yerleştirilir, aralarına nohut ve dvlm sarımsak konur.
- # Kavanoza bütün malzemeler sıkı sıkı yerleştirildikten sonra, üzerine 1 su bardağı sirke konur, kalan kısım su ile doldurulur.
- # Kavanoza doldurulan sirke ve su çukur bir kaba boşaltılır, üzerine tuz, eker ve limon suyu konur, iyice karıştırılır.
- # Lahananın zerine, hazırlanan sıvı karışım dökülür, kavanozun kapağı sıkıca kapatılır.
- # Serin ve karanlık yere konur, 7 [?] 10 gün sonra servise sunulur.

Not: Lahana turusunun çabuk oluşması için, lahanalar çok az halanıp, turu kurulabilir.