

Karalahanalı Yoğurtlu Salata

Toplam 18 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~126 kcal

Açılış 3/10

Bartın usulü karalahanalı yoğurtlu salata, haşlanmış kara lahanayı sarımsaklı yoğurtla buluşturarak ferah, hafif ve sofraya açan bir salata yapar.

Malzemeler

- 200 gr Kara lahanaya
- 1.5 su bardağı Yoğurt
- 1 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Kara lahanayı ince kıyıp kaynar suda 2 dakika yumuşatıp süzün.
2. Sarımsağı ezin, yoğurt ve zeytinyağıyla karıştırın.
3. Ilıyarak lahanayı yoğurtlu karışımaya edirin.
4. Salatayı 15 dakika dinlendirip soğuk servis edin.
5. Üstünü düzelterek sofraya alın.

PÜF NOKTASI

Kara lahanayı 14 dakika haşlamak canlı rengini korumasına yardımcı olur.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk servis edin, üstüne zeytinyağı gezdirip yanına eklemek sunun.

Alerjenler

Süt