

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
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.3 çay kaşığı Pul biber

Yapılışı

1. Karalahananın kalın damarlarını çıkarıp, yaprakları ince şeritler halinde doğrayın.
2. Karalahana tuzlu kaynar suda 4 dakika haşlayın ve soğuk suya alın.
3. Yaprakları tava ile sıcak tuzlu suyunu çıkarıp, yoğurt sulanmasını.
4. Süzme yoğurt, sarımsak, limon suyu ve zeytinyağı ile 5 saniye çırpın.
5. Karalahana sosla karıştırıp, pul biberli yağ gezdirip soğuk servis edin, böylece karalahana suyu yoğurtlu sosu gevşetmez.

PÜF NOKTASI

Karahana 14 dakika haşlamak canlı rengini korumasına yardımcı olur.

SERVİS ÖNERİSİ

Soğuk servis edin, üzerine zeytinyağı gezdirip yanlarında eklemek sunun.

Alerjenler

Süt