PETITE GOURMETS

ALMAN

Lahana Salatası

Kolay ev yapımı lahana salatası tarifi. Taze lahana, mayonez ve basit malzemelerle 15 dakikada hazır. Barbekü ve burger için mükemmel garnitür.

15 min	15 min	4	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 bardak lahana
- 1 bardak taze soğan
- 1 bardak havuç
- 4 yemek kaşığı mayonez
- 2 çay kaşığı taze limon suyu
- 2 çay kaşığı bal
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

1. **Prepare the vegetables**
   Finely shred 4 cups of cabbage into thin strips using a sharp knife or mandoline. Grate 1 cup of carrot using the large holes of a box grater. Finely dice 1 cup of onion into small pieces.
2. **Make the dressing**
   In a large mixing bowl, combine 4 tablespoons mayonnaise, 2 teaspoons sugar, 2 teaspoons salt, 1 pinch black pepper, and 1 pinch white pepper. Whisk together until smooth and well combined.
3. Add the shredded cabbage to the dressing and toss gently with a large spoon or spatula until all pieces are evenly coated.
4. Add the grated carrot and diced onion to the cabbage mixture. Fold everything together gently until vegetables are evenly distributed throughout the salad.
5. **Chill and serve**
   Cover the bowl with plastic wrap and refrigerate for at least 2 hours to allow the flavors to meld and the cabbage to soften slightly.
6. Stir the salad once more before serving. Taste and adjust seasoning with additional salt and pepper if needed.

Besin Değerleri

140	2g	12g	11g	3g	8g	274mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Lahananı rendelerken uniform boyutta parçalar elde etmek için keskin bıçak veya mandolin kullanın. Eşit boyutlardaki parçalar sosla daha iyi karışır.

Çıtırlığı artırmak için rendelenmiş lahananı tuzlayıp 30 dakika bekletin, ardından fazla suyu sıkarak çıkarın. Bu işlem lahananın daha çıtır kalmasını sağlar.

Sosu karıştırdıktan sonra en az 2 saat buzdolabında dinlendirin. Bu süre boyunca tatlar birbirine karışır ve salata daha lezzetli hale gelir.

Servis yapmadan hemen önce ince doğranmış taze otlar (dereotu, maydanoz) ekleyin. Bu hem renk hem de lezzet kontrasti yaratır.

Havuç eklerken rendelemek yerine julyen şeklinde doğrayın. Bu yöntem hem görsel çekicilik hem de çiğneme keyfi sağlar.

Mayonez yerine Yunan yoğurdu kullanarak daha protein bakımından zengin ve düşük kalorili bir versiyon hazırlayın.

Çok fazla sos kullanmamaya dikkat edin. Lahana sosla boğulmamalı, hafifçe kaplanmalıdır. Gerekirse servis sırasında ekstra sos ayrıca sunun.

Kereviz tohumu ekleyerek geleneksel Amerikan coleslaw tadı elde edin. Bu baharat salataya özgün karakterini verir.