



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AFYON SALATASI (AFYONKARAHİSAR)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

1 kg. taze Afyon (Afiyan)
2 adet iri domates
250 gr. yeşil soğan
1 demet maydanoz
1 adet limon
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Bütün sebzeler bol su ile iyice yıkanır. Afyon (Afiyan), yeşil soğan, domates ve maydanoz ince ince doğranır. Doğranan sebzeler bir kap içerisinde karıştırılır. Başka bir kap içerisinde limon suyu tuz ve zeytinyağı, çatal ile iyice karıştırılıp beyazlatılır. Hazırlanan sos, salata servis edileceği zaman üzerine gezdirilir ve karıştırılır.

Not: Yöresel dilde "Afiyan Salatası" denilir. "Afiyan" haşhaş bitkisinin tarlada ilk yeşerdiği zaman yapraklarına verilen addır. Bu yapraklar tarladan toplandıktan sonra kökleri kesilerek ayıklanır. Marul salatası gibi hazırlanır. Afiyan salatası yapılırken mevsimine göre istenilen diğer sebzeler de katılabilir. Ayrıca haşlanmış yumurta ilavesiyle de hazırlanabilir.

