



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## BALLI SEBZE SALATASI

600 gr karnabahar  
350 gr yaban enginarı  
250 gr arpacık soğanı  
4 adet havuç  
3 adet portakal  
1 adet pırasa  
2 yemek kaşığı bal  
1,5 yemek kaşığı margarin  
1 adet limon  
2 adet defne yaprağı  
yeteri kadar tuz

Havuçları sebze soyucuyla soyun. Kaynayan tuzlu suyu yarım portakal suyuyla tatlandırıp havucu derin bir tencerede haşlayın. Enginar kalplerini süzüp suda 5 dakika haşlayın. Kaynayan tuzlu suyu defne yaprağıyla tatlandırıp çiçek şeklinde ayırdığınız ve temizlediğiniz karnabaharı haşlayın.

Arpacık soğanı ayıklayıp ikiye kesin. (Arpacıksoğanın iç kısmını bırakın.) Arpacık soğanı tuzladıktan sonra yapışmaz yüzeyli tavada 1,5 yemek kaşığı sana margarinle birlikte soteleyin. 5 dakika sonra 2 yemek kaşığı dolusu balla tatlandırıp ocağın altını kısın. Kısık ateşte pişirin. Piştikten sonra bir tutam tuz ile tatlandırın. Pırasayı ayıkladıktan sonra yapraklarını ayırıp 5 dakika haşlayın.

Haşladığınız pırasanın dış yaprağından üçgenler kesip (veya ters V kesim) servis tabağının kenarlarına dizin. Pırasanın kalanını enine kesip içine karnabahar, boyuna 2 ye kesilmiş havuç, parçalara kestiğiniz yaban enginarı ve arpacık soğanını aktarın.

Tavada kalan arpacık soğanı sosuna sıkılmış 2 adet portakal suyunu süzerek ekleyin ve ısıtın. Sosu küçük bir sos kasesine alın. Haşladığınız tatlı-ekşi sebzeleri hazırladığınız sosla servis yapın.