



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI ÇİĞ ENGİRAR SALATASI

Anadolujet Magazin

2 adet enginar
2 adet portakal
1 limon
1 avuç maydanoz
3-4 taze soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Portakal ve limonun suyunu sıkın. Enginarları incecik dilimleyin. Portakal ve limon suyunun içine koyun. Taze soğan ve maydanozu incecik kıyın ve enginarlarla karıştırın. Zeytinyağı ve tuzunu da ekleyip en az iki saat dinlendirin.

Not: Soğuk olarak sadece yemeklerle değil diyet öğünlerinde de nefis bir salata olur.

