



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ SEMİZOTU SALATASI (DİYET)

Malzemeler:

Yarım demet semizotu
200-250 gram taze çilek
50 gram beyaz peynir
1 yemek kaşığı kavrulmuş susam
1 adet limon
2-3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
7-8 adet taze ceviz
Tuz

Hazırlanışı:

Semizotlarını ayıklayın, yıkayın. Salata kurutma aparatında kurutun. Çilekleri yapraklarından ayırın, yıkayın ve süzün. Beyaz peynirleri küp şeklinde doğrayın. Susamı teflon tavada kavurun. Semizotuyla ince dilimlenmiş taze çilekleri büyük bir kasede karıştırın. Küp doğranmış beyaz peynir ve cevizleri ekleyin. Üzerine kavrulmuş susamı ilave edin. Sızma yağı, tuzu, limon suyunu çirpın, salatanın üzerinde gezdirin.

[ML® Semizotu Salatası için tıklayın](#)