



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA ETLİ SALATA

500 gr julyen doğranmış dana eti

1 adet marul

1 demet roka

2 adet havuç

5-6 adet çeri domates

1 kutu konserve mısır

Bir tutam soya filizi

Sosu için:

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Nar ekşisi

1 adet limon

İsteğe bağlı salata çeşnisi

İlk önce tüm malzemeleri güzelce yıkıyoruz.

Julyen doğranmış etlerimizi bir tavada çok hafif yağda renkleri değişene kadar kızartıyoruz.

Soya filizlerini de aynı etler gibi bir tavada çok hafif yağda kavutturuyoruz 5 dk kadar.

Marulları ve rokayı doğruyoruz 2 adet havucumuzu rendeliyoruz ve büyükçe bir kaptaki hepsini birleştiriyoruz.

Daha sonra üzerlerine eti, soya filizini, çeri domatesleri ve mısırı ekliyoruz.

Bir kase içinde sosu için belirtmiş olduğum tüm malzemeleri iyice karıştırıyoruz ve salatanın üzerine gezdiriyoruz.

