



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SALATA

1 demet roka ve tere
100 gram keçi peyniri
1 adet beyaz soğan
1 çay kaşığı nar ekşisi
6 dal taze soğan
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 demet maydanoz
5 adet zeytin
1 adet domates

Soğanı yıkayıp ince bir şekilde doğrayın. Acı suyunun gitmesi için tuzla ovalayın. Biber, nar ekşisi, zeytinyağı ilave edip karıştırın. Roka, tere, maydanoz ve taze soğanı da ince kıyıp bu karışıma ilave edin. Harmanlayıp peynirle birlikte servis tabağına yerleştirin.