



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET TABAĞI

1 su bardağı haşlanmış makarna
1 demet dereotu
Yarım marul
2 salatalık
1 limon
2 çorba kaşığı zeytinyağı
100 gram beyaz peynir
Domatesler

Dereotunu ve marul yapraklarını iyice yıkayın. Kurulayıp elinizle iri parçalar halinde doğrayın. Servis tabağına aktarın üzerine haşlanmış makarnaları, zeytinyağını ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Salatalıkları, beyaz peynirleri de uzun şekilde doğrayıp, içine ilave edin. Domatesleri ortadan ikiye bölüp salatanın üzerine yerleştirin. Salatayı hiç bekletmeden, diriliği sönmeden hemen servis yapın.