



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DÖVME SALATA

Nilgün Tatlı

2 çorba kaşığı hafif dövülmüş çamfıstığı  
5-6 tane salatalık  
1 su bardağı lor peyniri  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 adet kuru soğan  
2 çorba kaşığı limon suyu  
Yeterince tuz

Salataları güzelce yıkayın, kabukları ile birlikte rendeleyin. Soğanı da rendeleyip acı suyunu atın. Salatalara soğanı, tuzu, limon suyunu, lor peynirini ve zeytinyağını ilave edip güzelce karıştırın, daha sonra çamfıstığının yarısını koyup karıştırın, servis tabağına koyun, üzerine de ayırdığınız çamfıstığını serpip servis yapın.

Not: 15. yüzyıl sonlarına doğru ülkemize giren salatalık (eski adıyla badem veya hıyar), Saray ve İstanbullular tarafından turşu, salata, cacık olarak tüketilmiş; ıhlamur, kuşburnu gibi içeceklere kabukları konarak çay olarak da içilmiştir. Serinlik verdiği için yazın salatalık, yoğurt bolca tüketilmiştir. Salatalık susuzluğu giderir, idrar söktürür, yüzde ve ellerdeki lekeleri azaltır, ter bezlerini rahatlatır. Geçmişte seyyar satıcılar tarafından soyulup tuzlanarak satılan salatalığın az da olsa günümüzde de aynı şekilde satıldığı görülmektedir.

