



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİNARLI HİNDİBALI VE CEVİZLİ SALATA

2 yemek kaşığı taze limon suyu
12 bebek enginar
1 büyük portakal
50 gr zeytinyağı
1 tutam Deniz tuzu
1 çay kaşığı Taze çekilmiş karabiber
1 demet hindiba, ince parçalar halinde kesilmiş
75 gr ceviz parçaları

Geniş bir kaba buz, su ve limon suyunu koyup soyulmuş enginarları içine atın.

Portakaldan yarım çay kaşığını dolduracak kadar kabuk rendeleyin. Daha sonra portakalın kabuğunu soyup içini zarlarını dışarıda bırakacak şekilde dilimlerin ortasından kesip çıkartın. Bu dilimleri çapraz olarak ikiye bölün.

Geride kalan zarlarının suyunu çeyrek fincan doldurana kadar sıkın.

Portakal suyunu rendelediğiniz kabuklara ekleyin. Bu karışıma zeytinyağı, tuz ve bir tutam karabiber ekleyip karıştırın.

Salata kasesinin içine enginarları süzüp koyun. Üzerine hazırladığınız portakal sosunu ekleyip iyice karıştırın. 10 dakika bu şekilde bekletin.

Daha sonra üzerine hindibaları, cevizleri ve portakal parçalarını ekleyip karıştırdıktan sonra servis edin.

