



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYELİ BROKOLİ SALATASI

300 gram brokoli
1 havuç
1 su bardağı haşlanmış fasulye
1 çay bardağı haşlanmış mısır
2 salatalık
1 çay bardağı soya fasulyesi
1 limon
1 kırmızı soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Brokolileri buharda 5 dakika kadar pişirip soğuk sudan geçirin. Daha sonra tüm sebzeleri aynı boy olacak şekilde doğrayın. Soğanı da yarım ay şeklinde kesin. Hepsini büyük bir tabakta harmanlayıp üzerlerine limon, zeytinyağı ve hardalla yaptığınız sosu gezdirin. Fasulyeler ve mısırları da ekleyip ikram edin.