



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZİ SALATASI

Oktay Usta

- 1 Paket soya filizi (taze)
- 2 Adet yeşil soğan
- 1 Adet domates
- 1 Adet kırmızı biber
- 1 Tutam taze nane
- 1 Tutam dereotu
- 1 Tutam maydanoz
- 1 Adet limonun suyu
- Tuz
- Zeytinyağı

Soya filizini yıkayıp bir süzgeç içine alıyoruz. Diğer tarafta yeşil soğanı ayıklayıp yıkıyoruz. Jülyen olarak doğruyoruz ve soya filizinin üzerine alıyoruz. Domateslerin kabuklarını doğrayıp etli kısmını jülyen kesip aynı biçimde kırmızı biberi de kesiyoruz. Taze naneyi, dereotunu, maydanozu bol su da yıkadıktan sonra sadece yapraklarını ayıklayıp tüm malzemeyi karıştırma kabına alıyoruz. Üzerine tuzunu, zeytinyağını, limon suyunu koyup hepsini karıştırıyoruz.