



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ, SULTANİ BEZELYE, HİNDİBA SALATASI

- 1 çorba kaşığı arpacık soğanı (çok ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (hafifçe dövülmüş)
- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 1/2 çorba kaşığı bademyağı (ya da cevizyağı)
- bir tutam tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 küçük havuç (ince şeritler halinde doğranmış)
- 750 g sultani bezelye (ince şeritler halinde doğranmış)
- 250 g (1 adet orta boy) hindiba (ince şeritler halinde doğranmış)

Büyük bir salata kâsesinde arpacık soğanları, sarımsak ve sirkeyi karıştırın. Bademyağını (ya da cevizyağını) sürekli karıştırarak ekleyip, tuz ve karabiberi serpererek, bir kenara bırakın.

Havuç çubuklarını 1 litre (yaklaşık 4 su bardağı) kaynar su içinde 1 dakika haşlayıp, sultani bezelyeleri ekleyerek, sebzeleri 15 saniye daha pişirin. Tencereyi ateşten alıp, bir süzgeçte süzerek, soğuk su altına tutun. Sonra yeniden sularını iyice süzdürüp, kâsedeki malzemeye katın. Salatayı iyice karıştırıp, hemen servis yapın.

Not: Bu tarifte kokudan fedakârlık ederseniz, bademyağı ya da cevizyağı yerine, natürel zeytinyağı kullanabilirsiniz.