



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİLİ SALATA

2 orba kaşığı esmer şeker
4 orba kaşığı bal
4 orba kaşığı soya sosu
450 gr Banvit Banvit Hindi Bonfile (jülyen kesilmiş)
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 orba kaşığı limon suyu
2 tatlı kaşığı tozşeker
Tuz, karabiber (arzu edilen miktarda)
1 adet marul (doğranmış)
2 adet büyük boy havuç (ince jülyen doğranmış)
125 gr soya fasulyesi filizi

Esmer şeker, 2 çorba kaşığı bal ve 2 çorba kaşığı soya sosunu sığ bir kaptaki karıştırın, etleri içine atıp harmanlayın. Üzerini kapatıp, 30 dak. dinlendirin.
Etleri 8 adet şişe geçirip ızgarada pişirin. Ahşap şiş kullanıyorsanız yanmasını önlemek için kullanmadan önce 20 dak. suda bekletin.
Kalan bal ve soya sosunu, zeytinyağı, limon suyu ve şekerle çırpın. Tuz ve karabiberi de kattıktan sonra marul ve sebzeleri bu karışımla harmanlayın.
Hazırladığınız salatanın üzerine etleri yerleştirerek servis yapın.

