



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ILIK ETLİ VE KIZARMIŞ NOHUTLU AKDENİZ SALATASI

Malzeme:

1 demet taze fesleğen

1 demet kıvırcık marul

Yarım demet kuzu ıspanak

400 gr dana kuşbaşı

1 çorba kaşığı Teremyağ

1 çorba kaşığı Karabiber

4 çorba kaşığı haşlanmış nohut

Tuz

Kızartmak İçin :

Bizim Mutfak Ayçiçeği Yağı

Kıvırcık marul, taze fesleğen ve bebek ıspanakları yıkayıp, doğrayın. Teremyağ'ı bir tavada eritin ve kuşbaşı etleri yumuşayıp, pişene kadar tavada çevirin. Kızartma tenceresinde sıvıyağı kızdırarak haşlanmış nohutları 20 saniye kadar kızartın. Kağıt havlu üzerine nohutları çıkararak fazla yağını alın. Yeşillikleri geniş bir kaseye alın. Kuşbaşı etleri ve kızarmış nohutları yeşilliklere ekleyin. Karabiber ve tuz ilave ederek servis yapın.