



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

JAMBONLU HİNDİBA SALATASI

1/2 demet hindiba
2-3 dal taze soğan
1 adet armut
20 ml. portakal suyu
1 dilim yağsız jambon
1/2 demet su teresi
60 gr. light yoğurt
Tuz
Karabiber

Hindiba yapraklarını şerit kesin. Taze soğanları yıkayıp kurulaşın; yeşil kısımlarını halka, beyazını küp şeklinde doğrayın.

Armutu yıkayıp dörde bölün. Çekirdekli kısmını çıkartıp ince dilimleyin. Kiyılmış hindiba otu, taze soğan, armut ve portakal suyunu karıştırın.

Jambonu şerit doğrayın ve salataya ekleyin. Su teresini ince kıyın ve yoğurt ile karıştırın. Tuz ve karabiber serpip salatayla karıştırap servis edin.

Not: Armut yerine ananas da kullanabilirsiniz. Bu durumda salatayı köriyle tatlandırmalı ve su teresi yerine taze soğanı biraz daha fazla kullanmalısınız.