



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA HİNDİBA SALATASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

500 gr taze bitki yaprakları,
1 adet hıyar,
1 adet büyük baş soğan,
1 adet limon,
1-2 yemek kaşığı zeytinyağı,
yeteri kadar tuz.

Yapılışı: Bitkinin taze ve körpe yaprakları iyice temizlenir ve ince bir şekilde doğranır. Üzerine 1 büyük baş soğan doğranır, yeteri kadar tuz, zeytinyağı ve limon sıkılarak servis yapılır.