



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAZ CİĞERLİ SALATA

Michael Montignac

1/2 KG ÇOK İNCE TAZE FASULYE (BÖRÜLCE DE OLABİLİR)

1/2 KG KUŞKONMAZ

2 ENGİNAR GÖBEĞİ

1 YEŞİL SALATA (KIVIRCIK)

6 DİLİM KAZ CİĞERİ (70 GR'LİK)

Sos:

6 ÇORBA KAŞIĞI AYÇİÇEK YAĞI

2 ÇORBA KAŞIĞI İYİ BİR SİRKE

TUZ

KARBİBER

Çiğ enginar göbeklerini limonla ıslatın ve suda haşlayıp süzün. Küçük parçalara bölün.

Fasulyeleri tuzlu suda haşlayın ve (biraz diri kalsınlar) süzün. Kuşkonmazları da aynı şekilde haşlayıp süzün

(konserve kuşkonmazı da kullanabilirsiniz). Tüm sebzeleri harmanlayın ve soğumaya bırakın. Salatayı yıkayın ve kurutun.

Sos bölümündeki malzemeleri iyice karıştırılarak sosunuzu hazırlayın.

Bu sosu sebzelerin üzerinde gezdirin. Her tabağa 2-3 salata yaprağı serin. Bunların üzerine sebze salatanızı ve

1 dilim kaz ciğerini koyup servis yapın.

Not: Kaz ciğeri (fois gras) ancak belirli şarküterilerde bulunabilir. Fransa'dan ithal olup küçük konserveler şeklinde pazarlanır. Fransa'nın güneybatı bölgesinin ürünü olan kaz ciğeri, oldukça pahalı ve Fransız mutfağında çok beğenilen bir yiyecektir. Kutudan kalıp olarak çıkarılıp dilimlenerek servisi yapılır.