



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY ÇİROZ SALATASI

irozları, ızgarada orta ateşte kızarttıktan sonra, başlarını koparmalı ve gövdelerini bir havan eliyle dövmelidir. Yanık derilerini ve kılçıklarını ayıklamalı ve gövdeyi parçalamalıdır. Bu parçaları, sirke dolu bir tabak içinde bir müddet bırakıp yumuşattıktan sonra, salata tabağına geçirmeli, ince doğranmış dereotunu ve bir kaç zeytin tanesini de üstüne dizdikten sonra, yağı ve sirkesini de üzerine gezdirmelidir.