



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEKSİKA FASULYELİ SALATA

- 1 su bardağı haşlanmış Meksika fasulyesi
- 100 gram brokoli
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kabak
- 3 adet mantar
- 2 adet dolmalık yeşilbiber
- Yarım marul salata
- 3 çorba kaşığı nar ekşisi
- 5 dal tere
- 5 dal maydanoz
- 1 çorba kaşığı hardal
- 1 limon
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Roka, tere gibi arzu ettiğiniz yeşillikleri iyice yıkayıp kurulayın. Maydanozu iyice yıkayıp kurulayın. Gerekirse bir peçete yardımıyla üzerlerindeki suyu alın. Diğer tarafta irice doğranmış sebzeleri tavada az yağda kızartın. Salataya fazladan tuz koymanıza gerek kalmayacaktır. Servis tabağına aldığınız salatanın üzerine zeytinyağıyla beraber nar ekşisi ve hardalı çalkalayıp salatanın üzerine gezdirip harmanlayın. Kızartılmış sebze karışımı ve haşlanmış Meksika fasulyesi ile kaplayın. İsterseniz sosu ayrı koyabilirsiniz.

