



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

O ELBİSEYE GİRİLECEK SALATASI

1 paket Feast Organik Brokoli
1 ay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
1 adet yeşil elma
2 yemek kaşığı kavrulmuş am fıstığı
Zeytinyağı
Limon suyu
Tuz

Brokoliyi buharda kök kısımları yumuşayıncaya kadar yaklaşık 10 dakika haşlayın. Su doldurduğunuz derince bir tencerenin üzerine yerleştireceğiniz makarna süzgeci ile buharda haşlama işlemini kolayca yapabilirsiniz. Brokoliyi salata tabağına alın, üzerine haşlanmış yeşil mercimek ve kabukları soyulmadan küp şeklinde doğranmış yeşil elmayı ekleyin. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu iyice çırparak salatanın üzerine gezdirin. Son olarak kavrulmuş am fıstığını serpip servis edin.

