



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATES SALATASI

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 adet patates
1 adet taze soğan
1 adet kur soğan
1 tutam{ m}nane
1 tutam maydanoz
1 adet kıvırcık
1 adet domates
1 adet taze sarımsak
1 adet havuç
1 adet mor lahana
Limon
Kırmızı pul biber
Zeytinyağı
Tuz

Patatesleri haşlayın.
Kabuklarını temizleyip küp halinde doğrayın.
Yeşillikleri ince ince doğrayın.
Soğanı piyaz şeklinde doğrayın.
Sarımsakları ve havuçları rendeleyin.
Mor lahanayı ince ince kıyın.
Tüm malzemeleri cam kaseye alın ve baharatları ekleyin. Zeytinyağı ve limon suyu katarak karıştırın.
Dilerseniz domatesle süsleyebilirsiniz.



Fotoğraf "avşar kızı" tarafından gönderildi. 22.03.2019