



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## PORTAKALLI AKDENİZ SALATASI

- 1 demet roka
- 1 demet tere
- 1 paket Akdeniz yeşillikleri
- 1 limon
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 portakal
- 50 gram dil peyniri
- 20 gram çiğ badem

Roka, tere ve Akdeniz yeşilliklerini bol suyun içinde 5 dakika beklettikten sonra yıkayıp süzdürün. Portakalın kabuklarını soyarak küp şeklinde doğrayın. Derin bir kabin içinde süzölmüş yeşillikleri fazla ufak olmamak şartıyla bölüp zeytinyağında harmanlayın. Üzerine limon suyunu, portakalları ve çiğ bademi ilave ederek karıştırın. Servis sırasında liflere ayrılmış dil peyniriyle lezzetlendirip, bekletmeden ikram edebilirsiniz.

---