



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZLİ ENGİNAR SALATA

MALZEMELER

Enginar - 40 gram

Soya Filizi - 15 gram

Roka - 70 gram

Slice Parmesan - 15 gram

Cherry Domates - 20 gram

Mısır - 15 gram

Zeytinyağı - 5 gram

YAPILIŞ TARİFİ

Roka, zeytinyağı, limon ve tuzu marineleyip tabağa alın.

Rokaların üzerine balzamik ile marinelenmiş soya filizi ve enginar kalplerini dizin.

Tabağın üzerini ince dilimlenmiş parmesan peyniri, tane mısır ve cherry domates ile süsleyerek servis yapabilirsiniz.
