



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ADAÇAYI SALATASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

500 gr taze adaçayı (kazan karası),
2 baş soğan,
2 adet domates,
5 adet yeşil biber,
1 adet limon.

Yapılışı:

Bitki temizlenip yıkanır. Normal büyüklükte doğranır, içerisine soğan, domates, biber doğranarak konduktan sonra zeytinyağı ve limon ilave edilerek salata olarak yenir.