



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ALKALİZE SALATA

Malzeme:

- 1-2 adet kereviz sapı
- 1-2 adet salatalık
- 4-5 dal maydanoz
- 4-5 yaprak ıspanak
- 4-5 dal Taze nane
- 4-5 adet kereviz yaprağı
- 1/2 adet turp

Kereviz sapı, salatalık ve turbu iyice yıkayıp suyunu süzdürdükten sonra halka şeklinde doğrayın. Yıkanmış maydanoz, ıspanak, taze nane, kereviz yaprağı ve yabancı otları elinizle koparın. Tüm malzemeyi harmanlayıp servis tabağına alın. İsteğe göre zeytinyağı gezdirip servis yapın.
