



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU YEŞİL DİYET SALATA

- 1 avokado
- 1 demet kuzukulağı
- 1 adet göbek marul
- 5 adet cherry domates
- 1 adet havuç
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 1 adet limon
- 3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- Sirke ya da hardal

Tüm yeşillikleri yıkayıp süzdürün ve iyice kuruduktan sonra ellerinizle büyük parçalara ayırın. Çeri domateslerinizi doğramadan bütün olarak yeşilliklerin üzerine atın. Avokadonuzu doğrayın ve salatanıza ekleyin. Dolmalık fıstıkları kızartıp salatanıza dökün. Son olarak havuçları da uzun ince doğrayıp salatanıza ekledikten sonra üzerine sosu gezdirin. Sosu hazırlamak için limon, zeytinyağı ve sirkeyi bir kaptaki çırpın. Bol malzemeli salatanıza afiyetle saldırabilirsiniz!

