



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU YEŞİL SALATA (DİYET)

1 adet göbek salata
5 adet çeri domates
1 adet havuç
2 çorba kaşığı dolma fıstığı
1 adet avokado
1 limon suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 demet kuzukulağı
Sirke ya da hardal

Yeşillikleri ve kuzukulağını çok iyi yıkayıp süzölmelerini sağlayın. Bu tip salatalar yaparken yaprakların kuru olması çok önemlidir. Üzerine koyduğunuz sosun lezzetinin akmamasını sağlar. Sosu için sirke, limon ve zeytinyağını iyice çırpın. Derin bir kabın içinde domateslerle birlikte harmanlayın. Üzerine sosu dökün ve servis tabaklarına aktarın. Havucu uzun doğrayın. Avokadonun ortasından ikiye bölüp çekirdeğini çıkartın ve dilimleyin. Fıstıkları tavada kızartıp diğer malzemelerle birlikte salatanın üzerine ekleyin.