



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADOLU YEŞİL SALATA

1 avokado
7 yaprak marul
1 limon
1 diş sarımsak
5 orba kaşığı zeytinyağı
1 beyaz soęan
Yarım portakal
1 havuç
1 orba kaşığı hardal
Tuz

Avokadoyu ikiye bölüp çekirdeğini çıkartın, dilimleyin. Yeşillikleri yıkayıp kuruttuktan sonra elinizle iri iri kopartın. Servis tabağına aktarıp avokado dilimlerini, kıyılmış sarımsağı, yarım ay şeklinde doğranmış soğanı, dilimlediğiniz portakalı, şeritler halinde doğranmış havucu da ilave ederek karıştırın. Limon suyu, hardal, su ve zeytinyağını tuzla beraber çırparak sosunu hazırlayın, salatanın üzerine dökün.