



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ HAFİF SALATA

250 g Nuh'un Ankara Kepekli Burgu
4 5 yaprak iceberg marul
1 demet roka
250 g soya filizi
1 su bardağı kavrulmamış badem içi
7 8 adet kiraz domates
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Kepekli Burgu pakette belirtilen pişirme önerisine uygun olarak haşlanıp süzülerek 1 yemek kaşığı zeytinyağıyla karıştırılır ve soğumaya bırakılır. Marul ve roka iri iri doğranır. Bademler bir süre sıcak suda bekletilerek kabukları soyulur ve 1 yemek kaşığı zeytinyağında kavrulur. Bademler tavadan alınarak soya filizleri sıcak tavaya konulur. Üzerine birkaç damla soya sosu damlatılarak, filizler yumuşayınca kadar tavada sotelenir ve bir kenarda soğuması beklenir. Domatesler ikiye bölünür. Tüm malzemeler derin bir salata kasesine alınır ve tuzu ilave edilir. Soğuyan kepekli burgu makarna da kaseye alındıktan sonra soğuk olarak servis edilir.

