



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHÇIVAN SALATASI

Michael Montignac

1 KG KUŞKONMAZ
250 GR. YEŞİL TAZE FASULYE
1/2 KARNABAHAAR (PIŞMEMİŞ)
1 SALATALIK
1 DEMET TURP
1 GÖBEK SALATA
1 ORTA BOY SOĞAN
1 DEMET MAYDANOZ
2 DALTARHUNOTU
1 DEMET TERE
Sos:
4 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 ÇORBA KAŞIĞI SİRKE
TUZ
KARABİBER

Fasulyeleri biraz diri kalacak şekilde haşlayın. Sonra bunları birer santimlik parçalar halinde kesin. Kuşkonmazları da ayıklayıp haşlayın ve küçük parçalara bölün. Salatalığı soymadan yıkayın ve çok ince halkalar halinde kesin. Karnabaharı buketler şeklinde ayırın ve iki dakika kaynar suya sokup, çıkarın. Göbek salatayı yıkayıp, orta kısmını incecik şeritler halinde kesin. Turpların yarısını da ince halkalar olarak kesin. Tüm malzemeleri, 20-30 dakika buzdolabında dinlenmeye bırakılmış salata sosu (sos bölümündeki malzemelerin karışımından elde edilmiş) ile birlikte iyice harmanlayın. Geri kalan turplarla süsleyip servis yapın.