



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA SALATASI

SuperFresh Barbunya 1 paket (450 gr)
SuperFresh Mısır Yarım paket (225 gr)
Dereotu Yarım demet
Domates 4 adet
Havuç 1 adet
Zeytinyağı Yarım çay bardağı
Limon Suyu 1 adet
Elma Sirkesi 1 yemek kaşığı
Tuz 1 tutam

Yüksek ateşteki derin bir tencereye SuperFresh Barbunya'yı ekleyin.
Barbunyanın 2-3 cm üzerine çıkacak kadar su ve bir miktar tuz ekleyin.
Havucu da ilave edip çatal rahat girecek kadar yumuşayınca dek tuzlu suda haşlayın.
SuperFresh Mısırı ayrı bir tencerede 7 dk. haşlayın.
Dereotunu ince kıyın.
Domatesi küp şeklinde doğrayın.
Hazırlanan tüm malzemeleri soğuyunca harmanlayın.
Limon suyu, elma sirkesi ve zeytinyağını iyice karıştırın ve salata ile harmanlayın.

