



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ SALATA (ALMANYA)

4 kişilik

MALZEME:

400 g karışık ayıklanmış salata (lollo rosso, radicchio, aisberg),

400 g sarı biber,

1 beyaz, tatlı soğan,

tuz,

1 kavanoz kurutulmuş (yağ içinde) domates (190 g),

2 demet fesleğen,

4 sardalya filetosu.

SOS:

2 yemek kaşığı multivitamin suyu,

4 yemek kaşığı buğday filizi yağı,

2 yemek kaşığı balsamico sirkesi,

8 yemek kaşığı sebze suyu (komprime),

tuz,

şeker,

karabiber.

Salataları yıkayarak kurulayın. Biberleri ayıklayın, çekirdeklerini çıkartın ve minik baklava şeklinde doğrayın.

Soğanı ayıklayarak dilimleyin, tuz ekin. Domatesleri damlamaya bırakın.

Fesleğeni yıkayarak kurulayın, garnitür için bir miktar yaprak ayırın, gerisini kıyın. Sardalya filetoları kıyın.

Salatayı tabaklara yerleştirin.

Sos için multivitamin ve limon suyunu, sirkeyi, sebze suyunu, fesleğeni ve sardalyaları mikserle karıştırın.

Tuzunu, biberini ve şekerini ayarlayın. Sosu salatanın üstüne damlatın.