



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BIÇAKSIZ SALATA

1 demet roka  
10-15 dal maydanoz  
3 yaprak kıvırcık  
2-3 dal reyhan  
1 ay kaşığı tuz  
3 orba kaşığı zeytinyağı  
1 orba kaşığı sirke

Yıkanmış ve suyu süzölmüş, maydanoz, roka, reyhan ve kıvırcık elle kopararak parçalara ayrılır. Salata tabağına konur. Üzerine tuz, sirke ve zeytinyağı eklenir.

---