



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ SALATASI

2 avuç içi kadar brokoli
1 avuç içi kadar karnabahar
1 adet salatalık turşusu
Yarım ayıklanmış irice nar
Dereotu
Maydanoz
Nane
Ceviz (1 fincan)
Limon
Zeytinyağı
Tuz

Daha önceleri bu salatayı brokoli ve karnabaharı biraz haşlayarak yapıyordum.

Fakat sebzeler hem vitamin, hem de diriliğini kaybediyordu.

Bu kez her iki sebzeyi de iyice yıkadıktan sonra, kaynayan suya önce karnabaharı atıp, 2 dakika sonra çıkattım. Ardından brokoliyi bir kaç parçaya ayırıp aynı suya attım, 3 dakika tuttum ve çıkarttım. Böylece tazeliğini yitirmediler.

Sonra derince bir kaseye, mini çiçeklere ayırdığım karnabaharı ve brokoliyi, kendi kurduğum turşumdan salatalığı doğrayıp, yarım da nar ekliyorum.

Sonra yıkanmış dereotu ve maydanozu ince ince doğruyorum. Cevizi iri parçalara bölüp katıyorum.

En son limon, tuz ve zeytinyağı karışımını gezdiriyorum ve karıştırıyorum.

