



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ SALATASI

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

200 gr brokoli
10 adet kırmızı lahana yaprağı
1 adet kırmızı biber
1 adet yumurta
Yarım çorba kaşığı hardal
1 su bardağı yoğurt
Yarım çorba kaşığı limon suyu
2- 3 dal taze soğan
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Brokoliyi temizleyip, ayırın.

Kırmızı lahana yapraklarını iri şeritler halinde kesin.

Brokoliyi haşlayın.

Yumurta, hardal, yoğurt, limon suyu, tuz ve zeytinyağını bir kapta çırparak sosu hazırlayın. Sebzeleri salata kasesine alın ve üzerine sosu dökün.