



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL LAHANALI ÇEŞNİLİ SALATA (DİYET)

Malzemeler:

500 gram Brüksel lahanası
6-7 adet küçük domates
Yarım demet maydanoz
2 yemek kaşığı ceviz içi
1-2 yemek kaşığı elma sirkesi
2-3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Yeteri kadar tuz karabiber
Nar ekşisi Lor peyniri

Hazırlanışı:

Brüksel lahanalarını tuzlu kaynar suya atın. 4-5 dakikada hafif diri kalacak şekilde pişirin. Soğuk suya atın, süzüp iki parçaya bölün. Domatesleri de ikiye bölüp, çekirdeklerini ayırın. Maydanozun yapraklarını saplarından ayırın. Cevizleri irice kıyın. Brüksel lahanası, domates, maydanoz ve cevizleri karıştırın. Üzerine sirke, tuz, karabiber ve sızma zeytinyağını dökün. Nar ekşisiyle tatlandırın. Son olarak, üzerine lor peyniri serpin.