



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAM FISTIKLI ENGİNAR SALATASI

4-5 yaprak kıvırcık marul
1/4 iceberg marul (top salata)
1 adet kırmızı soğan
2 adet enginar kalbi
2 adet közlenmiş kırmızı biber
1/2 su bardağı çam fıstığı
Sosu için

2 yemek kaşığı Bizim Mutfak Bakliyatlı Karabuğday çorbası
1 yemek kaşığı toz parmesan peyniri
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 limon suyu
Tuz
Sarımsak tozu
1-2 yemek kaşığı ranch sos (isteğe bağlı)

Kıvırcık salata ve iceberg marulu yıkayıp kurutun. İrice doğrayın ve bir salata tabağına alın. Kırmızı soğanı ince piyazlık doğrayın ve marulların üzerine koyun.

Közlenmiş biberi de kare parçalar halinde doğrayıp ekleyin. Enginar kalbini de 2'ye bölüp salataya ilave edin.

Çam fıstıklarını yağsız tavada kavurup kenara alın.

Sosu için, Bizim Mutfak Bakliyatlı Karabuğday çorbasını bir miktar suyla pişirip soğutun ve rondoda çekin.

Zeytinyağı, limon suyu, tuz, sarımsak tozu ve eklemek isterseniz ranch sosu da ekleyip iyice çırpın.

Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

