



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## CEVİZLİ SEBZE SALATASI

### MALZEMELER

2 adet kabak  
1 adet patates  
2 adet havuç  
1 çay bardağı ceviz  
zeytinyağı  
yoğurt  
sarımsak ve tuz

### YAPILIŞ TARİFİ

Bir kaba 1 adet patatesi 2 adet kabağı ve 2 adet havucu çiğ olarak rendeleyin. Tencereye çok az zeytinyağı koyup kısık ateşte tüm rendelediğiniz sebzeleri de ilave ederek kendi suyuyla pişirin. Piştikten sonra soğumaya bırakın. Sebzeler soğuduktan sonra tuz sarımsaklı yoğurt ile karıştırıp iri kıyılmış cevizde ekleyerek servis yapabilirsiniz. Arzu edilirse üzerine kıyılmış dereotu veya maydanoz da ilave edilebilir.

---