



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ ENGİRAR SALATASI

2 adet enginar
1 demet maydanoz
4 dal taze soğan
2 adet portakalın suyu
1 adet limonun suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Portakalların ve limonun suyunu sıkın.

Enginarları ince ince doğrayıp portakal ve limon suyu karışımının içine alın ve burada bir süre bekletin.

Bu esnada taze soğan ve maydanozu ince ince doğrayın.

Yeşillikleri de enginarlara ilave edin.

Zeytinyağı ve tuzu da ekledikten sonra salatanızı 2 saat kadar buzdolabında dinlendirin.

Ardından dilediğiniz gibi servis edebilirsiniz.

