



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN SALATASI

Gerekli malzeme (4 kişilik):

1 orta boy turp

1 soğan

1 havuç

1 salatalık

1/4 marul

1 çay fincanı soya filizi konservesi

Sos malzemesi:

1 çay bardağı yoğurt

1 çay kaşığı ketçap

1 çay kaşığı limon suyu

1 çay kaşığı tuz

Turp, salatalık ve havucu temizleyerek rendeleyin. Malzemeyi bir kaptan harmanlayın.

Marul ve soğanı ince ince kıyıp servis tabağına alın. Üzerine turp, salatalık ve havuç karışımını yayın. En üste soya filizini yerleştirin.

Yoğurt, ketçap, limon suyu ve tuzu karıştırarak bir sos hazırlayın.

Salatanın üzerine sosu gezdirip servis yapın.
