



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇOBAN SALATASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

3 adet domates  
2 adet salatalık  
1 adet orta boy soğan  
5 adet sivri biber  
6 dal nane  
6 dal maydanoz  
Sosu için:  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1/2 adet limon suyu  
1 çay kaşığı tuz  
1/2 çay kaşığı karabiber

Bir kase içine; zeytinyağını, taze sıkılan yarım limon suyunu, yeter miktarda tuz ve karabiberi de ekleyerek iyice çırpın.

Bir kenarda bekletin. Domatesi iyice yıkamanız halinde soymadan doğrayın.

Salatalığı tazeliğine bağlı kabukları ile doğrayın. Soğanları küp küp kesin. Biberleri kabaca doğrayın.

Hazırladığınız sosla bir araya getirerek geniş bir kaseye alın. Üzerine nane ve maydanoz yapraklarınız elinizle kopararak, salatanızın üzerine ekleyin. Sofranızın renklendiğini göreceksiniz.

Not: Bir rivayete göre dağlarda, yaylalarda, kırlarda ve ovalarda hayvan otlatan çoban, o günün koşullarında doğada kendiliğinden yetişen bitkileri toplayarak kendine bir öğün hazırlamıştır. Bu mitos günümüze değin taşınmıştır. Günümüz çoban salataları da aslında benzer özellik taşımaktadır. Buzdolabınızda taze bulunan otlarla çok lezzetli çoban salataları elde edebilirsiniz. Böylece tek tabakta, pek çok etken madde ve vitaminleri kolay yoldan alabilirsiniz. En basit 6-7 farklı malzeme ile oluşturduğunuz bir çoban salatasında bile 200'ün üzerinde özel yapıda potansiyel aktif kimyasal madde yer alır.

