



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇUBUK SALATA

### Malzemeler:

5-6 adet roka yaprağı

1 adet havuç

1 adet turp

1 adet salatalık

1 adet sarı biber

1 adet kırmızıbiber

Yeteri kadar tuz limon zeytinyağı

### Hazırlanışı:

Turp, havuç, salatalık, kırmızı ve sarı biberleri kibrit çöpü gibi ince ince kıyın. Tüm malzemeyi derin bir kapta tuz, limon ve zeytinyağı ile harmanlayın. Roka yaprakları ile süsleyip servise sunun.

---