



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DEMİRHİNDİ SOSLU SALATA

<http://www.verita.com.tr>

5 yemek kaşığı Verita Demirhindi'nin püresi
1,5 yemek kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zencefil
1 fincan yağsız yoğurt
5 yemek kaşığı zeytinyağı
4 yemek kaşığı bal
6 yemek kaşığı limon suyu
1,5 yemek kaşığı tohum kimyon
Salata için;
4 küçük kase doğranmış yeşil lahana
3 fincan jülyen doğranmış salatalık
4 fincan soya filizi
1/2 fincan ince doğranmış yeşil soğan
1 adet doğranmış yeşil biber
3/4 fincan doğranmış taze yaprak kişniş

Sos içeriğini orta boy derin bir kaptaki iyice karıştırın. Tercihinize göre tuz ve biber ekleyerek sosu tamamlayın. Aynı bir kaptaki lahana, salatalık, soya filizi, yeşil soğan ve kişniş yapraklarını karıştırıp sosu üzerine ekleyin. Demirhindi Püresi: Taze demirhindi meyvesinin kabuğunu soyun. Ilık suda 20 dakika bekletin. Suyunu süzün. Çekirdeklerini ayıklayın. Bir çatal yardımıyla ezerek püre haline getirin. Demirhindi püreniz hazır.

