



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

DETOKS SALATA

Malzeme:

700 gram Akdeniz yeşillikleri

150 Gram pancar turşusu

80 gram havuç turşusu

50 gram lahana

2 adet turp

yarım adet rezene

30 gram soya filizi

2 adet portakal

50 gram nar tanesi

yarım demet nane

yarım demet fesleğen

1 çay kaşığı Tuz

Sosu İçin :

4 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 adet limon

1 çorba kaşığı toz zencefil

2 çorba kaşığı taze zencefil

1 çay kaşığı Tuz

Salata sosu için verilen malzemeleri derin bir kasede iyice çırpın. Servis zamanına kadar buzdolabında bekletin. Akdeniz yeşilliklerini yıkayıp kuruttuktan sonra doğrayın. Portakalları dilimleyin. Lahana ve havuç turşusunu kibrit çöpü (jülyen) şeklinde doğrayın. Turp ve rezene için ince şekilde doğrayın. Yeşillikleri, havuç turşusunu, tuz, portakal, lahana, rezene, soya filizi, nane ve fesleğeni derin bir kase içinde detoks sos ile harmanlayın ve tepeleme olarak servis tabağına alın. Pancar turşusunu küp şeklinde doğrayarak nar taneleriyle birlikte salatanın üzerine ilave ederek bekletmeden servis yapın.