



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SALATA

1 çorba kasesi brokoli
1 çorba kasesi karnabahar
5 tane fasulye
1 adet havuç
1 adet kırmızıbiber
1 tutam fesleğen
Yeteri kadar zeytinyağı, tuz, karabiber

Öncelikle karnabaharı ve brokoliyi iyi parçalara bölüyoruz. Taze fasülyelerin kılıçıklarını aldıktan sonra jülyen doğruyoruz. Havucu, kırmızı biberi doğruyoruz. Kaynamakta olan suyun içerisine önce havucu, taze fasülyeyi ve karnabaharı son olarak da brokoliyi bırakıyoruz. Yaklaşık 2-3 dakika kaynatıyoruz. Sebzelerin canlı kalabilmesi için kevgir yardımıyla buzlu suyun içerisine alıyoruz. Sebzeler tam anlamıyla soğuyunca süzuyoruz. Sebzeleri karıştırma kabının içine alıyoruz. üzerine ince doğranmış fesleğen ilave ediyoruz. Tuz, zeytinyağı ve limon suyu ilave ediyoruz. Sosla, sebzeleri karıştırıyoruz ve servise hazır hale getiriyoruz.