



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES ÇANAĞINDA SALATA

3-4 adet domates
3 çorba kaşığı nar ekşisi
10 adet California cevizi
3 adet taze soğan
2 adet salatalık
2 çorba kaşığı süzme yoğurt
Kırmızı soğan
Yeşil zeytin
Yarım demet maydanoz
Zeytinyağı ve limon suyu

Bu salata çok besleyici bir salata oluyor, cevizi, soğanı ve domatesiyle harika bir salata. Yıkamış domateslerin içlerini oyup salata kasesi gibi kullanın. İrice dövülmüş California cevizini bir kaba alın. Üzerine yarım yemeklik şeklinde doğranmış soğanları da ekleyin. Nar ekşisini, yoğurdu, zeytinleri, salatalı ve zeytinyağını da ekleyip domateslerin içlerine doldurun. Yanında salatalıklarla süs yapın ve ikram edin.

