



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNAR KALPLİ SALATA

1 kg Akdeniz yeşillikleri
2 kavanoz Tat Enginar Kalbi
2 kavanoz Tat Kurutulmuş Domates
1 kavanoz Tat Mısır
5 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı Tat Hardal
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı bal
Tuz
Karabiber

Yıkanmış yeşillikleri servis tabağına alınız. Tat Enginar Kalbi nın suyunu suzup 4 parçaya bölününüz. Tat Kurutulmuş Domatesleri ince şeritler şeklinde kıyınız. Bir kaba zeytinyağı, Tat Hardal, sarımsak, bal, karabiber ve tuzu alıp iyice çırpınız, yeşilliklerin üzerine Tat Enginar Kalbi ve domatesleri ilave ediniz. Hazırladığınız karışımı salatanın üzerine döküp karıştırınız ve Tat Mısır ile süsleyip servis yapınız.