



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ENGİNAR SALATA

1 kişilik Gerekli malzeme:

- 1 enginar
- 2 su bardağı su
- 1 limon suyu
- 1 domates
- 1 salatalık
- 1 göbek marul
- 1 soğan
- 8 dal maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Enginarı yarım limon suyu ilave edilmiş 1 su bardağı suda haşlayıp suyunu süzün.

Domates, salatalık ve enginarı ince ince doğrayın.

En geniş marul yaprağını ayırın. Kalan marul yaprakları, soğan ve 4 dal maydanozu doğrayın.

Marul yaprağını servis tabağına yerleştirin. Hazırladığınız salatayı yaprağın içine alın. Yarım limon suyu ve zeytinyağını üzerine gezdirin.

Maydanoz, limon ve domates dilimleriyle süsleyip servis yapın.

---