



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENGİRAR SALATASI

- 1 adet haşlanmış enginar
- 1 adet marul yaprağı
- 4 parça brokoli
- 2 adet enginar kalbi
- 3 adet konserve bebek mısır
- 2-3 adet nane yaprağı
- 1 çay kaşığı hardal
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı diyet mayonez
- 1 yemek kaşığı dereotu
- 1 çay kaşığı tuz

Marul yaprağını tabağa yerleştirin.

Üzerine haşlanmış enginarı koyun.

Nane yapraklarıyla süsleyin.

Brokolileri serpiştirin.

Enginar kalplerinden birini bütün olarak koyun, diğerini ikiye bölün.

Konserve bebek mısırları dizin.

Sos için hardal, yoğurt, mayonez, dereotu ve tuzu blender'dan geçirin.

Salatanın üzerine sosu döküp servis yapın.

