



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EŞEK MARULU SALATASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

500 gr genç dönemde toplanmış eşek marulu,
1-2 yeşil biber,
zeytinyağı veya ayçiçek yağı,
limon,
tuz.

Yapılıőı:

Yıkayıp temizlenen bitki, ve biberler normal büyüklükte doğranıp karıştırılır. Üzerine limon suyu, zeytinyağı veya ayçiçek yağı ve tuz ilave edildikten sonra servis yapılır.