



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ SALATA

250 gr. iyi pişmiş dana kuşbaşı
1/2 bardak arpa şehriye
1 bardak dondurulmuş karışık bezelye ve havuç
4 yeşil soğan kıyılmış
1/2 bardak az yağlı yoğurt
2 yemek kaşığı düşük kalorili mayonez
1 tatlı kaşığı kıyılmış dereotu
2 orta boy doğranmış domates
1 yeşil biber halkalar halinde doğranmış

Orta boy bir tencereye bol su koyup kaynatın. Şehriye, donmuş bezelye ve havuçları içine atın. Kapağı açık bir şekilde, şehriye ve havuçlar yumuşayana kadar kaynatın. Karışımı hemen süzgeçte süzün, soğuk suyla durulayın ve yeniden süzün Orta boy bir kap içinde şehriye, bezelye, havuç, et ve yeşil soğanları karıştırın. Küçük bir kap içindeyse yoğurt, mayonez ve dereotunu karıştırın. Yoğurt karışımını şehriye ve sebze karışımının üstüne dökün. Üzerini kapatın 4 saat kadar soğumasını bekleyin. Domates ve yeşil biber dilimleriyle servise sunun.