



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ SEBZE SALATASI (FRANSA)

- 250 g dana eti (küçük kuşbaşı doğranmış)
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 2 tatlı kaşığı fesleğen (kıyılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı bayırturpu rendesi
- 1/2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 250 g Paris mantarı (yıkayıp, kurulanmış)
- 1 küçük rezene kökü (ince dilimlenmiş)
- 2 kereviz sapı (yaklaşık 5 cm boyunda doğandıktan sonra, her parça yaklaşık 5 mm eninde şeritler halinde kesilmiş)
- 1 havuç (kazınıp, yaklaşık 5 cm boyunda doğandıktan sonra, her parça yaklaşık 5 mm eninde şeritler halinde kesilmiş)
- 1 küçük tatlı kırmızı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde kesilmiş)
- 125 g taze fasulye (kılçıkları ayıklanmış)
- 4 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 çorba kaşığı sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 125 g sultani bezelye (kılçıkları ayıklanmış)
- 1 marul (ya da yeşil salata,- yıkayıp, kurulanmış)
- 1 baş rezene (yaprakları tek tek ayrılmış)
- 2 tatlı kaşığı Dijon hardalı
- 1 tatlı kaşığı taneli hardal
- 2 çorba kaşığı yağsız yoğurt

Etleri bir tencerede limon suyunun 3 çorba kaşığı, fesleğenler, bayırturpu rendesi ve kırmızıbiberle karıştırıp, bir kenarda dinlenmeye bırakın.

Önce fırınızı 230 °C'a ısıtın. Bir salata kâsesinde mantarlar, rezenerler, kereviz sap şeritleri, havuç şeritleri, tatlı kırmızı biber şeritleri, fasulyeler, arpacık soğanları, sarımsak, kekik, tuz, zeytinyağı ve karabiberi karıştırın.

Sonra büyük bir fırın kabına tek kat halinde serip, kabı fırına verin ve karışımı sık sık karıştırarak, arpacık soğanları yarı saydamlaşınca kadar (10-12 dakika), pişirin. Sonra tencerede dinlendirdiğiniz etli karışımı ve sultani bezelyeleri fırın kabına ekleyip, ara sıra karıştırarak, etler pişinceye kadar (8 - 10 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, salatayı geniş bir tabağa aktararak, bir kenarda 30 dakika kadar bekletin.

Marul (ya da yeşil salata) yapraklarını büyük bir servis tabağına döşeyip, oda sıcaklığına inmiş olan salatayı bir kaşıkla yaprakların üstüne aktarın. Tabakta kalan suyu küçük bir kâseye koyup, kalan limon suyu, hardal, taneli hardal ve yağsız yoğurdu ekleyerek, iyice çırpın. Salatayı yanında sosuyla servis yapın.