



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FİRİK SALATASI

- 1 su bardağı firik
- 2 lt su (haşlamak için)
- 1 limonun suyu
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 5 sap taze soğan, incecik doğranmış
- Yarım demet maydanoz, incecik doğranmış
- 7 - 8 dal dereotu, incecik doğranmış
- 1 salatalık, minik küpler halinde doğranmış
- 1 kopya biber, minik küpler halinde doğranmış
- Yarım bardak biberli yeşil zeytin, ince doğranmış
- 2 yemek kaşığı iç kabak çekirdeği

Firik ve suyu orta boy tencereye alın, orta ateşte iyice yumuşayana kadar haşlayın.

Haşlanan firik süzgece aktarın suyu süzülünce büyük bir karıştırma kabına alın, üzerine limon suyu, zeytinyağı, tuz ve ezilmiş sarımsağı ekleyerek karıştırın.

Doğranmış tüm malzemeler ve iç kabak çekirdeğini ilave ederek karıştırın.

Not: Firik salatasını kapalı kaptaki buzdolabında 3 - 4 gün saklayabilirsiniz.

