



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZE SALATASI

<https://www.ruhundoysun.com>

Salata:

- 1 tatlı kaşığı Kimyon tohumu
 - 1/2 tatlı kaşığı Kişniş tohumu
 - 100 ml Zeytinyağı
 - 3 adet Kırmızı soğan
 - 150 g Bamya
 - 100 g Taze börülce
 - 1 adet Kabak
 - 2 dilim Ekşi mayalı bayat ekmek
 - 2 diş Sarımsak
 - 5 dal Taze kekik
 - 7-8 adet Kavrulmuş badem
 - 1 demet Yabani semizotu
 - Tuz
- Sos:
- 1 yemek kaşığı Hardal
 - 2 yemek kaşığı Elma sirkesi
 - 250 ml Zeytinyağı
 - Tuz

Kimyon ve kişniş tohumlarını kavur ve öğütüp zeytinyağı ile karıştır.

Grundig Fırını ızgara ayarına getir.

Kırmızı soğan, bamya, börülce ve kabağı temizleyip, doğra. Baharatlı yağ ile karıştırıp ayrı ayrı 5-7 dakika fırınla. Ekmek dilimlerini iri parçalar halinde koparıp, sarımsak ve kekikle birlikte kızarana kadar fırınla.

Sos için gereken tüm malzemeleri blenderdan geçir.

Bademleri irice doğra.

Semizotunu temizle.

Fırınladığın sebzeler, ekmek kıtırları ve semizotunu büyük bir kaba koy. Salata sosundan 3 yemek kaşığı alıp tüm malzemeyi iyice karıştır.

Salatayı tabağa aldıktan sonra üzerine bademleri serpiştir.



