



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINLANMIŞ DOLMABİBERİ SALATASI (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

4 adet kırmızı dolma biberi

4 adet yeşil dolma biberi

250 gram feta peyniri

2 fincan sirke

2 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 tatlı /caştığı bal

Yeterince tuz ve biber

Bu nefis ve hafif salatanın yapımına biberleri kısık ateşte közleyerek başlayabiliriz. Közlenen biberlerin itinayla kabuklarını soyun. Biberleri keskin bir bıçakla enine ortadan ikiye kesip, iç çekirdeklerini çıkartın. Ortadan ikiye kesilmiş ve çekirdekleri çıkartılmış biberleri yayvan bir salata tabağına dekoratif bir şekilde dizin. Derin bir kaseğin içinde veya bir mikserde sirkeyi, zeytinyağını, balı kuvvetlice çırpın. Biberlerin üzerine feta peynirini serpiştirdikten sonra hazırlamış olduğunuz bu sosu salatanın üstünde gezdirip, salatayı kendinize ve sevdiklerinize servis edin.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; yağ oranı: 6.15gr. kolesterol: 20.35 mg