



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## FISTIKLI LAHANA SALATASI

- 1 ay bardağı yer fıstığı
- 1 paket Akdeniz yeřillikleri
- 1 adet küçük boy kırmızılahana
- 2 orba kaşığı dolma fıstığı
- 2 orba kaşığı kuş zm
- 1 limon
- 1 adet portakal
- Yarım ay bardağı zeytinyağı

Yeřillikleri çok iyi yıkayıp szlmelerini sağlayın. Bu tip salatalar yaparken yaprakların kuru olması çok önemlidir. zerine koyduğunuz sosun lezzetinin akmamasını sağlar. Sosu için sirke, limon ve zeytinyağını iyice çırpın. Derin bir kabin içinde domateslerle birlikte harmanlayın. zerine sosu dökün ve servis tabaklarına aktarın. Fıratları tavada kızartıp kuş üzümleriyle birlikte yer fıstıklarınını da salatanın üzerine ekleyin. Bu salatanın içine portakal da koyarsanız çok güzel bir lezzeti olacaktır.

