SİRKELİ SEBZE SALATASI (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER
200 gram taze fasulye
200 gram körpe havuç
200 gram mısır
1 adet pırasa
100 gram taze bezelye
1 adet limon suyu
2 su bardağı tavuk suyu veya su
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy soğan
1 demet maydanoz
1 su bardağı sirke
Yeterince tuz biber

Tüm sebzeleri yıkayın ve temizleyin. Taze fasulyeleri verev şeklinde düzgünce kesin. Havuçları da ortadan ikiye verev şeklinde kesin. Maydanozu çok ince kıyın ve ikiye ayrın. Soğanı da aynı şekilde çok ince kıyın ve sirkeli sebze salatasının yapımına başlayın. Bir sote tavasının içine zeytinyağını koyun ve hafifçe kızdırın. Çok ince kıyılmış soğanları tavaya koyun ve sote edin. Soğanların renkleri değişmeye başladığında bir bardak sirkenin üçte ikisini ilave edip, tavuk suyunu da ekleyin. Kaynamaya bırakın. Bu karışımın içine sebzeleri, pişme kolaylığı sırasıyla koyarak, yarı haşladıktan sonra bir kevgir yardımıyla servis edilecek salata tabağına alın. Derin bir kasenin içine limon suyu, sirke, doğranmış maydanoz, tuz ve biberi çırpılarak bu sebzelerin üzerine gezdirin. Sirkeli sebze salatası servise hazırdır. Ilık olarak servis edilen bu salata soğuk kış gün lerinde de çok hoş bir keyif verecektir. Bu salatanın yapımında, mevsimine göre istediğiniz sebzeleri listeye dahil edebilirsiniz.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; Yağ oranı: 0.45 gr. Kolesterol: 0

© lezzetler.com tarif no:17732 • adı:Sirkeli Sebze Salatası (Diyet) • gönderen:cavidan • indirme tarihi:08.05.2024 - 04:41