



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ SEBZE SALATASI (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

Yarım kırmızı lahana

1 adet kırmızı turp

1 adet kereviz

Yarım karnıbahar

Yarım marul

Ispanak yaprakları

2 adet havuç

Bir tutam dereotu

Limonsuyu, hardal, tuz, biber

Mevsimine göre tüm sebzeleri, bu salata için kullanabilirsiniz. Tüm malzemeleri önceden temizleyip, hazırladıktan sonra salatanın yapımına başlayabiliriz. Kırmızı lahanayı sirkeli su ile yıkayın. Kırmızı turpun bazı bölümlerini soyarak, turpu tuzlu su içine koyun ve 30 dakika bekletin. Kerevizi çok ince dilimleyip, limonlu su içinde bekletin. Karnıbaharları ayıklayıp, parçalar halinde hazırlayın. Ispanak yapraklarından bir yatak yapıp, tüm sebzeleri dekoratif bir şekilde dizin. Tuz, biber, limon suyu, hardal ve dereotu ile birlikte sosu yapıp, üzerine dökerek servis ediniz.

Bir porsiyonda; Yağ oranı: 4.15 gr. Kolesterol: 8.10 mg.