



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GREYFURLU ENGINAR KALBI SALATASI

- 400 gr Enginar kalbi konservesi. (süzülmüş)
- 3 çorba kaşığı ceviz yağı
- 2 çorba kaşığı beyaz sirke
- 1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
- 1 çorba kaşığı soğan (kıyılmış)
- 4 Adet marul veya yeşil salata yaprağı
- 1 Adet greyfrut (soyulup dilimlenmiş)

Ceviz yağı, sirke maydanoz ve soğanı blenderde karıştırın. Süzülmüş enginar kalplerini bu sosa ekleyip buzdolabına koyun. Marul veya yeşil salata yapraklarını salata tabağına yerleştirin. Üzerine dilimlenmiş olduğunuz greyfrut dilimlerini yıldız şeklinde yerleştirin. Ortasına sosa yatırmış olduğunuz enginar kalplerini koyup servis ediniz.