



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARDALLI PASTIRMALI YEŞİL SALATA

<https://www.elele.com.tr>

Birer çukur yemek tabağı dolusu bebek ıspanak, tere, roka, kıvırcık salata

3-4 adet minik kırmızı turp

4-5 dilim kurutulmuş portakal

Bir tatlı kaşığı keten tohumu

Bir çorba kaşığı ay çekirdeği içi

4-5 dilim çemensiz pastırma

Sos için:

1 yemek kaşığı hardal

2 yemek kaşığı taze limon suyu

1 yemek kaşığı doğal sirke

2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Yeşil otları iyice yıkayıp salata kurutucusu ile kurutun. Elinizle iri iri parçalayıp genişçe bir kaba koyun.

Temizlediğiniz turpları ince ince dilimleyin, portakal kabuklarını elinizle parçalara ayırın ve yeşilliklere ekleyin.

Sos malzemelerini bir kasede iyice karıştırın. Otların üzerine sosu, keten tohumunu ve ay çekirdeklerini dökün, tahta kaşıklarla nazikçe karıştırın. Sosun eşit şekilde dağılmasını sağlayın. Salatanıza tuz eklemeyin. Hardal ve pastırmanın tuzu yeterli gelecektir, ekstra tuz eklemeyin. Pastırmaları kabaca doğrayıp üzerine serperek servise hazır hale getirin.

