



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ ŞALGAM VE SUTERESİ SALATASI

- 4 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı
- 3 havuç (her biri uzunlamasına ikiye kesildikten sonra, 5 mm kalınlığında dilimlenmiş)
- 300 g şalgam (kabuğu soyulup, çubuklar halinde kesilmiş)
- 1 arpacık soğanı (iri parçalar halinde doğranmış)
- bir tutam tuz
- 1/4 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- bir tutam taze çekilmiş karabiber
- 4 çorba kaşığı sirke
- 1 demet suteresi (sapları ayıklandıktan sonra, yıkanıp süzdürülmüş)

Zeytinyağını büyük bir tavaya koyup, orta ateşte ısıtın. Isınınca havuçlar, şalgamlar, arpacık soğanları, tuz, kırmızıbiber ve karabiberi ekleyip, karışımı sürekli karıştırarak, içindeki sebzeler yumuşayınca (ama gevrekliklerini yitirmemelidirler) kadar (yaklaşık 7 dakika) pişirin. Sonra sirkeyi ekleyip, sürekli karıştırarak, sirke aşağı yukarı bütünüyle uçuncaya kadar (1 - 2 dakika) pişirin. Su-terelerini ekleyip, yaklaşık 30 saniye pişirdikten sonra, tavayı ateşten alıp, içindeki salatayı düz servis tabaklarına aktarın ve biraz soğuyuncaya kadar beklettikten sonra servis yapın.