



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU KARBONHİDRAT SALATASI

1 su bardağı arpa şehriye
3 adet orta boy havuç
1 adet salatalık turşusu
10-15 dal maydanoz
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

Şehriye haşlanır. Üzerine rendelenmiş havuç, kıyılmış turşu, maydanoz, zeytinyağı ve tuz eklenir, harmanlanır. Servis tabağına aktarılır.
