



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İLKBAHAR SALATASI

125 g Pınar Süzme Peynir

1 adet orta boy marul

1 avuç kiraz domates

10 yaprak ıspanak

5-6 dal maydanoz

5-6 dal nane

½ su bardağı ceviz içi

½ çay bardağı iri bulgur

Sosu için:

½ çay bardağı sızma zeytinyağı

½ limonun suyu

½ çay kaşığı bal

Tuz

Kırmızı acı pul biber

Bulguru üzerini geçecek kadar suda, suyunu çekene kadar pişirip soğuması için kenara alın. Marul ve ıspanak yapraklarını yıkayıp suyunu iyice süzün. Domatesleri yıkayıp kurulayın ve ortadan ikiye kesin. Nane, maydanoz, marul ve ıspanak yapraklarını yıkayıp kuruladıktan sonra irice doğrayın. Salatanın sosu için limon suyu ve balı bir kaptaki karıştırın. Zeytinyağı, tuz ve kırmızı acı pul biberi de ekleyip çirpin. Marul, ıspanak, domates, nane, maydanoz ve haşlanmış bulguru salata kasesine alın. Sosunu ilave edip harmanlayın. Küçük parçalara ayırdığınız Pınar Süzme Peynir'i salatanın üzerine gelişigüzel serpip servis yapın.

