



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİRLİ SALATA

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 adet marul ya da akdeniz yeşillikleri
100 gr. peynir
2 adet taze incir
1 su bardağı ceviz içi
2 adet salçalık kırmızı biber
2 orba kaşığı sızma zeytinyağı
Baharat

Yeşillikleri yıkayıp suyunu iyice süzün.
Derin bir kaba alın.
Zeytinyağı, tatlı mısır ve cevizi ilave edip karıştırın.
Kırmızı biberlerin çekirdeklerini temizleyip halka şeklinde doğrayın.
Salata karışımına ekleyip harmanlayın.
Salata karışımını servis tabağına alın.
Üzerine dilimlenmiş incirleri ve küp şeklinde kesilmiş peyniri yerleştirin.
Servis yapın.