



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## IZGARA SEBZE SALATASI

Refika Birgöl

- 1 adet Kabak
- 1 adet Patlıcan
- 1 adet Kırmızı Kapyra Biber
- 10 adet Mantar
- 1 bağ Roka (Tercihen Bebek Roka)
- 8 çorba kaşığı Zeytinyağı
- 1 adet Limon Kabuğu
- 1 çay kaşığı Pul Biber
- 1 çay kaşığı Tuz Ve Çekilmiş Karabiber
- 1 çay kaşığı Hardal Tohumu
- 1 çay kaşığı Karabiber
- 1 çay kaşığı Hardal
- Yarım Limonun Suyu
- 5 çorba kaşığı Zeytinyağı
- Çeyrek demet Dereotu
- Çeyrek demet Zahter Kekik

Kabak, patlıcan, biber ve mantarları, 1,5 cm kalınlığında kesin. Patlıcanları kararmaması ve acı suyu gitmesi için tuzlu, suda bekletin. Hazırladığınız sebzeleri, 5 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 limonun kabuğu, 1 çay kaşığı pulbiber, tuz ve çekilmiş karabiber ile marine edin. Sebzeler marine olurken, roka yapraklarını iyice yıkayıp, kurutun. Salatanın sosu için bir kavanozda 1 çay kaşığı hardal tohumu, karabiber, hardal ile yarım limonun suyu, 5 çorba kaşığı zeytinyağı, 1/4 demet dereotu ve 1/4 demet zahter kekiği karıştırıp kavanozun kapağını kapatarak sallayın. Böylece salatanız hazır olduğunda sosu da hemen servis ediyor olabileceksiniz. Sebzeleri, mangalda ya da grill veya tavada 2 yüzü de pişene kadar yaklaşık 5-8 dakika arası çevirerek pişirin. Salata kasesine alın, üzerlerine roka ve sosu da ekleyip hemen servis yapın.

