



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAPTAN SALATASI

1 demet roka
3-4 yaprak aysberk
Yarım demet maydanoz
1 adet havuç
Sos için:
1 çorba kaşığı mayonez
1 çorba kaşığı hardal
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon
1 tatlı kaşığı tuz

Havuç rendelenir. Maydanoz çok ince kıyılır. Roka ve aysberk elle koparılır. Karıştırma kabına aktarılır. Sos malzemesi iyice çırpılır. Salatanın üzerine eklenir, karıştırılır. Servis tabağına bırakılır.