



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK YEŞİL SALATA

<https://www.sdmdiyeti.com/>

1 bağ roka
1 bağ kuzu kulağı
Akdeniz yeşillikleri
1 adet turp
Soya filizi
Yeşil biber
Salatalık
Kereviz sapı
Hardallı salata sosu

Tüm yeşillikler güzelce yıkanarak (gerekirse sirkeli suda bekletilip sonrasında iyice yıkanır) elle parçalanır. Turplar ince ince kesilir, salatalıklar soyulup küp küp doğranır. Hardallı sosla harmanlayarak servis edilir.

