



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARMEN SALATASI

2 büyük kırmızı dolmalık biber
250 gr bezelye
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1,5 su bardağı pirinç
Zeytinyağı
sirke
tuz
karabiber,
2 tavuk kanadı
hardal
şeker

Pirinci tuzlu suda haşlayın. Soğuk su ile durulayın. iyice suyunu süzüp soğumaya bırakın. Tavuk kanatlarının derilerini çıkarın ve kendi suyunda pişirin. Soğuyunca yüksek büyüklüğünde parçalar halinde doğrayın. Kırmızı biberleri ateşte közleyin, kabuklarını soyun ve küçük doğrayın. Bezelyeleri tuzlu kaynar suda bir parça kesme şekerle pişirin. Diri kalmalarına dikkat edin. Baharatlı bir vinegreti şu şekilde hazırlayın: 3 ölçü yağ, 1 ölçü sirke, 1 veya 2 tatlı kaşığı hardal, kıyılmış maydanozu karıştırın. Bütün salata malzemesini vinegret ile karıştırın. Aynı salataya zeytinyağında bekletilmiş hamsi veya lop yumurta eklenebilir.