



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFİRLİ YEŞİL SALATA

- 1 su bardağı kefir
- 2 su bardağı taze ıspanak (yıkamış ve doğranmış)
- 1 su bardağı taze roka (yıkamış)
- 1 adet salatalık (rendelenmiş veya doğranmış)
- 1 adet orta boy domates (doğranmış)
- Yarım su bardağı ceviz içi (isteğe bağlı, doğranmış)
- 1 çay bardağı taze nane yaprakları (doğranmış)
- Yarım limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber (isteğe bağlı)

Bir karıştırma kabında kefir, zeytinyağı ve limon suyunu iyice karıştırın. Doğranmış ıspanak, roka, salatalık, domates, ceviz içi ve taze nane yapraklarını büyük bir salata kasesine ekleyin. Hazırladığınız yoğurtlu kefir sosunu sebzelerin üzerine dökün. Salatayı nazikçe karıştırın, böylece sos ve sebzeler iyice harmanlanır. Tuz ve karabiber ekleyerek damak zevkinize göre tatlandırın. Salatayı buzdolabında bir süre dinlendirerek servis etmeden önce soğumasını sağlayabilirsiniz.

