



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI FASULYELİ ELMALI SALATA (DİYET)

Malzemeler:

250 gram patates
200 gram barbunya ya da beyaz kuru fasulye
1 adet yeşil salata
1 adet yeşil elma
1 adet kırmızı tatlı biber
1-2 adet yeşil soğan
1-2 diş sarımsak
Sirke
Tuz
Sızma zeytinyağı

Hazırlanışı:

Patatesleri haşlayın ve soyun. Elmayı küçük küplere doğrayın. Yeşil soğanları ince kıyın, biberi küp küp doğrayın. Yeşil salatayı yıkayıp iyice suyunu süzdürün. Sarımsağı ezip zeytinyağı, sirke ve tuzla karıştırın. Yeşil salatayı tabağa dizin. fasulye, elma ve sebzeleri yerleştirin. Sirke, tuz ve zeytinyağılı sos döküp servis yapın.