



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI SOĞANLI PORTAKALLI ALFALFA FİLİZİ SALATASI (İTALYA)

- 1 iri portakal
- 1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1/2 tatlı kaşığı_ tozşeker
- bir tutam tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 kırmızı soğan (çok ince halkalar halinde kesilmiş)
- 50 g alfalfa filizi

Suyunu ziyan etmemek için bir kâse üstünde çalışarak portakalın kabuklarını, beyaz renkli dış zarlarını da alarak soyun. Keskin bir bıçakla dilimlerin iç zarlarını da alıp, dilimleri bir kenara bırakın. Limon suyu, çiçekyağı, zeytinyağı, kekik, şeker ve tuz ile karabiberin yarısını, içinde portakal suyunun toplandığı kâseye koyup, bu sosu iyice çirpin. Kırmızı soğan dilimlerini küçük bir salata kâsesine koyup, hazırladığınız sosun yarısını üstlerine dökün ve kalan karabiberi serpererek, iyice karıştırın. Bir başka küçük kâsede, alfalfa filizlerini kalan sosla karıştırın. Sosa bulanmış soğan dilimlerini 4 servis tabağına bölüştürün. Soğanların orta bölümlerine de soslu alfalfa filizlerini bölüştürüp, her tabağı portakal dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.