



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ SALATALARI

<https://www.kadinlarbilir.com>

Kış geldi diye salatalardan, sebzelerden vazgeçmek olmaz! Kış sebzeleriyle harika salatalar hazırlayabilirsiniz. Özellikle diyetine dikkat edenler için öğün yerine geçen salatalar, hem doyurucu, hem de sağlıklı seçeneklerdir. Ama salataları genellikle yaz aylarıyla örtüşürüz. Bunda kışın canımızın sıcak yiyecekler çekmesi de etkili olur. Oysa kış sebzeleriyle de harika salatalar hazırlayabilir, bunları güzel soslarla daha da lezzetlendirebilirsiniz. Önce kış sebzelerini hatırlayalım: Karnabahar, brokoli, Brüksel lahanası, pırasa, ıspanak, kereviz, lahana, kırmızı turp, kuşkonmaz, yer elması, havuç! İşte bu birbirinden sağlıklı ve besleyici sebzeler, kış salatalarınızı renklendirecektir. Üstelik bu sebzelerin bazılarını haşladıktan veya ızgara yaptıktan sonra ılıkken tüketip içinizi ısıtmanız da mümkün. Haşlanmış bulgur ve buğday ile bol enerji verecek ceviz, badem, kuru üzüm gibi kuru yemişleri de kış salatalarınızda sıklıkla kullanabilirsiniz.

İşte birkaç pratik öneri:

Karnabahar, brokoli ve Brüksel lahanasını suda veya buharda haşlayın. Ilındıktan sonra üzerlerine biraz doğal tuz serpip, limonlu ve zeytinyağlı bir sos ile tatlandırın. Hardal ve zeytinyağını karıştırarak elde ettiğiniz farklı bir sosu da tercih edebilirsiniz.

Karnabahar ve brokoliyi, küçük parçalara bölün. Salça, yoğurt, zeytinyağı, tuz ve karabiberden oluşan sosa bulayıp döküm bir tavada ızgara yapın. Servis tabağına alıp üzerlerine tuz ve karabiber serpin, biraz zeytinyağı gezdirin. İslî peynir ve zeytinlerle süsleyip tüketin.

Kış meyvelerini de kullanabileceğiniz bir salataya ne dersiniz? 1 su bardağı ince bulgurun üzerine sıcak su döküp süzün ve şişmesini bekleyin. Kereviz ve ayvayı rendeleyin. Bir miktar cevizi iri parçalara bölün. Nar taneleri de ekleyip tüm malzemeyi karıştırın. Tuz ve karabiber ilave edip üzerinde limonlu ve zeytinyağlı sos gezdirin.

Biraz pilavlık bulgur haşlayın. Rokaları iri parçalara bölüp haşlanmış bulgurla karıştırın. Üzerine limonlu ve zeytinyağlı sos dökün, bol miktarda lor peyniriyle süsleyin tüketin.

Kuşkonmazı hafifçe haşlayın. 1-2 kaşık zeytinyağında şeritler halinde kesilmiş yeşil soğanlarla birlikte soteleyin. Servis tabağına alıp üzerine bolca parmesan peyniri serpin.

Kereviz ve elmaları kuşbaşı şeklinde doğrayın. Kuru üzüm ve iri dövülmüş cevizi yoğurtla karıştırın. Yoğurtlu karışımı kereviz ve elmaların üzerine dökün.

Karışık yeşil salatalarınızı rendelenmiş havuç, kereviz ve turp, küçük parçalara bölünmüş karnabahar ve brokoli gibi sebzelerle renklendirin. Ceviz ve kuru üzümlerle lezzet dozajını artırın.

