



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZILCIK SOSLU MEYVE SALATASI

50 g kızılıcık
4 çorba kaşığı elma sirkesi
1 çorba kaşığı süzme bal
bir tutam tuz
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
4 kırmızı elma (çekirdekli bölümleri çıkarılıp, iri parçalar halinde doğranmış)
300 g çekirdeksiz yeşil üzüm (her biri boylamasına 2'ye kesilmiş)
1 limonun suyu
1 göbek (ya da yeşil) salata (yıkayıp, kurulanmış)

Kızılıcıklar, sirke ve balı küçük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, kızılıcıklar iyice yumuşayınca ve bal koyulaşınca kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karışımı bir kenarda ılındırdıktan sonra, blendera aktararak püre haline getirin. Püreyi tel süzgeçten bir kâseye geçirip, bir kenarda oda sıcaklığına inene kadar bekletin. Tuzu ve ayçiçek yağın püreye katıp, karıştırın. Elmaları ve üzümleri bir kâsedeki limon suyuyla karıştırın. Salata yapraklarını 8 servis tabağına döşeyip, kâsedeki meyvaları kaşıkla üstlerine yerleştirin. Öbür kâsedeki kızılıcık püresini dekaşıkla meyvaların üscüne bölüştürüp, servis yapın.