



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ VE ELMALI SALATA (DİYET)

Malzemeler:

2 yeşil elma

1 soğan

1 küçük salçalık kırmızıbiber

120 gr konserve mısır tanesi

2 çay bardağı su

2 çay kaşığı köri

Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Soğanı soyup piyazlık doğrayın. Elmaları soyup küp küp doğrayın. Salçalık kırmızıbiberi temizleyip ince şeritler halinde doğrayın.

Sıvıyağı tavada kızdırıp soğanı pembeleştirin. Doğranmış kırmızıbiberi ekleyip sote edin.

Mısır, elma, köri, tuz, karabiber ve suyu ekleyip kısık ateşte kapağı kapalı olarak 10 dakika pişirin. Soğuyunca servis yapın.