



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAŞ SALATASI

1 su bardağı maş fasulyesi
2 dal yeşil soğan
Zeytinyağı
1 demet maydanoz
Biraz Chia tohumu
1 limon
İsteğe göre kırmızıbiber ve sumak
Tuz

Maş salatası için önce maş fasulyelerini haşlayın. Yumuşayınca süzün ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra diğer malzemeleri doğrayın ve hepsini karıştırın.

