



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEVSİM SALATASI

200 gram brokoli
2 adet havuç
1 adet kırmızıbiber
3 adet dolmalık biber
7 yaprak marul
1 çay bardağı mısır
9 yaprak körpe ıspanak
4-5 yaprak lahana turşusu
Çeyrek karnabahar
1 adet limon suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı hardal

Marul yapraklarını, ıspanak yapraklarını yıkayıp irice doğrayın. Karnabahar ve brokoliyi de irice çiçek çiçek ayırın. Biberleri ve havucu da uzun ince bir şekilde doğrayın. Turşuyu da irice doğrayın. Butün malzemeleri derin bir kabın içinde harmanlayın. Hardal ve limon suyunu zeytinyağı ile beraber çırpın ve sebzelerin içine döküp güzelce karıştırın. Servis yaparken de üzerine mısırı serpip sofraya büyük servis tabağı ile getirin. İsterseniz bu karışımın içine haşlanmış makarna da koyup daha farklı bir lezzet elde edebilirsiniz.