



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVE SALATALARI HAKKINDA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2007

Meyve salatalarını tek bir tarifile anlatmak mümkün değildir. Çünkü mevsime göre, meyve çeşitlerine göre değişiklik gösterir. Genellikle mevsiminde bol bulunan meyvelerden yapılan meyve salataları tercih edilmelidir. En çok kullanılan meyveler; Muz, Elma, Armut, Portakal, Mandalina, Çilek, Kiraz, Şeftali, Kayısıdır.

Sadece Kavun ve Karpuzdan da hazırlanabilir.

Ananas, Papaya, Kivi gibi egzotik meyvelerden hazırlanabilir.

Bazen kuru meyvelerden de meyve salatası hazırlandığı görülür.

Genellikle taze meyvelerden yapılırsa da içine konserve, haşlanmış veya komposto meyvelerden de konulabilir.

Muz özel koku ve lezzetinden dolayı hem kış meyveleri ile hem de yaz meyveleri ile yapılan salatalarda kullanılabilir.

Muz çabuk kararacağı için en son doğranarak katılmalıdır.

Meyve salatalarında meyveler çoğunlukla küp şeklinde veya zar şeklinde doğranır.

Portakal, Mandalina, Greyfurt gibi meyveler doğranmadan önce zarlarının çıkartılması gerekir.

İçine konulan meyvelerin miktarları ne kadar eşit olursa lezzeti o kadar güzel olur.