



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEYVELİ DENİZ SALATASI

1 adet kırlangıç(küçük boy- 200 gram civarı)  
3 yaprak marul  
1 yaprak kırmızı lahanaya  
1 adet iri kırmızı turp  
1 adet elma (golden veya starking)  
1 adet armut  
1 adet limonun suyu  
Zeytinyağı (sızma)  
3 çorba kaşığı "French Salad Dressing"  
Tuz

Marul yapraklarını iyice yıkadıktan sonra enine şeritler halinde doğrayıp derince bir kaba (salata kabına) alın. Kırmızı lahanayı da, önce yaprakları boyuna ikiye bölüp aynı şekilde doğrayın ve kaba ilave edin. Turpu rendeleyin ve kaba ekleyin. Elmayı soyun ve küçük küplere bölüp salataya ekleyin. Armutu da aynen elma gibi doğrayıp salataya ilave edin. Kırlangıç balığını, içine bir çorba kaşığı sirke ilave edilmiş tuzlu suda haşlayın. Dışarı alıp kabuklarını ve kılçıklarını ayıklayın. Küçük parçalara bölüp salataya ilave edin. Salataya limon suyunu, "French Salad Dressing"i, tuzu ve zeytinyağını ilave edip iyice karıştırın. Soğuk servis yapın.