



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEYVELİ KIŞ SALATASI (DİYET)

### Malzemeler:

- 1 kase ince doğranmış kırmızı lahana
- 1 adet turp
- 1 adet havuç
- 1 adet kırmızı soğan
- 1 adet salatalık
- 1 tutam maydanoz
- 1 tutam roka
- 1 adet kırmızıbiber
- Yarım göbek marul
- 1 adet greyfurt
- 1 adet elma
- Tuz sirke limon ve zeytinyağı

### Hazırlanışı:

Geniş bir kaba önce iri doğranmış göbek marulu, ardından sırayla ince kıyılmış kırmızı lahanayı, rokayı ve maydanozu ilave edin. Turp, havuç, salatalık ve kırmızıbiberi ince dilimlere ayırıp salataya ilave edin. Üzerine soğanı halka halka kesin. Elma ve greyfurtları küp küp doğrayın. Sirke, limon, tuz ve zeytinyağı ekleyip, iyice harmanlayın.