



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ SALATA (DİYET)

MALZEME

150 gram kuru fasulye

150 gram barbunya

150 gram nohut

1 adet dilimlenmiş soğan

1 adet portakal

1 adet armut

1 adet rendelenmiş domates

Tuz

Karabiber

Marul yaprakları

Sos için:

1 diş sarımsak

2 çay kaşığı zeytinyağı

2.5 çay kaşığı bal

2 çay kaşığı sirke

1 Fasulyeleri, barbunyayı ve nohudu haşlayıp, öğüzelim. Armudu kare kare keselim. Portakalı rendeleyip, suyundan sos için bir miktar ayıralım. Domatesi rendeleyelim. Soğanı, armudu, portakalı, tuz, biber ve fasulyeleri karıştıralım.

2 Çukur bir salata kabına marul marul yapraklarını yerleştirelim. Üzerine salatayı dökelim. Sosu için, sarımsağı ezelim. 2 çay kaşığı yağı, balı, sirke ve ayırdığımız portakal suyunu çırpılarak salatanın üzerine döküp, servis yapalım.