



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MORİNA SALATASI

Michael Montignac

500 GR. MORİNA BALIĞI
1 ORTA SOĞAN
1 KIVIRCIK SALATA
1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1/2 TATLI KAŞIĞI KEKİK
Sos:
1 DİŞ SARIMSAK
15-20 FESLEĞEN YAPRAĞI
6 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 ÇORBA KAŞIĞI SİRKE
TUZ
KARABİBER

İnce kıyılmış soğanı, kuvvetli ateşte ve zeytinyağında kekikle birlikte sarartın. Sonra tencereye ayıklanmış ve kuşbaşı doğranmış morina parçalarını atarak pişirin.

Sos:

Sarımsağı fesleğen yaprakları ile birlikte dövün ve üzerine 6 çorba kaşığı zeytinyağını gezdirip iyice karıştırın. Sonra sirkeyi, tuzu ve karabiberi de ekleyin.

Morinaları bu sosla iyice harmanlayın ve 30 dakika buzdolabında bekletin. Servis yaparken salata yapraklarını tabaklara yayın ve üzerlerine soslu morinaları paylaşın.