



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU YEŞİL SALATA

- 1 kırmızı dolmalık biber
- 1 havuç
- 1 domates
- 1 salatalık
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- 5 yaprak roka
- Yarım kırmızı yağlı kıvırcık salata
- 3 dal taze soğan
- Yarım limon suyu
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı

Havuç ve salatalığı rendeleyin. Kırmızı dolmalık biberi de ince şeritler halinde doğrayın. Yıkanmış salata yapraklarını, doğranmış taze soğanı ve rokayı elinizle iri parçalar halinde bölün. Haşlanmış nohut dahil tüm malzemeleri bir kabin içinde harmanlayın. Limon suyu, zeytinyağını üzerine gezdirin, kızarmış ekmeklerle birlikte ikram edin.