



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PARMAK SÖĞÜŞ SALATA

1 paket Pınar Hindi Parmak Söğüş
200 g yeşil salata
50 g taze semizotu dalları
1 adet yeşil elma
1 adet kırmızı elma
50 g soya filizi
50 g konserve mısır
Sosu için:
100 g Pınar mayonez
50 g Pınar krema
1 tatlı kş Pınar hardal
2 çr kş sirke
1 tat kş limon suyu
1 tat kş ezilmiş sarımsak
Tuz ve karabiber

Hindi parmak söğüşleri tavada veya fırında ısıtın. Yeşil salataları tabağa yerleştirin. Elmaları parizyen (tatlı kaşığı ile yuvarlak biçimde) çıkarıp salataya ilave edin. Sosu hazırlayın. Soya filizi ve mısır ilave ederek salatayı servis edin.