



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARMESANLI ROKA SALATASI

<https://www.takvim.com.tr>

Yarım göbek marul
150 gram Akdeniz yeşilliği
1 demet körpe roka
100 gram parmesan peyniri
4 adet mantar
2 çorba kaşığı mısır
2 adet küçük salatalık
1 adet domates
100 gram soya filizi
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
Tuz

Bütün yeşillikleri ve sebzeleri yıkayın. Yapraklarını ayırdığınız göbek salatayı bir kaseye alın. Akdeniz yeşilliği, roka, uzunlamasına doğranmış parmesan peyniri, ince kıyılmış mantarı ilave edin. Mısır, küp doğranmış salatalık ve domatesi katın. En üste soya filizini koyun. Ayrı bir kapta zeytinyağı limon suyu ve tuzu karıştırıp salatanın üzerine gezdirin.

