



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ DİYET SALATA

1 ay bardağı haşlanmış pirinç
1 demet dereotu
Yarım marul
1 ay bardağı konserve mısır
2 salatalık
1 limon
2 orba kaşığı zeytinyağı

Dereotunu ve marul yapraklarını iyice yıkayın. Kurulayıp elinizle iri parçalar halinde doğrayın. Servis tabağına aktarıp üzerine mısırları, zeytinyağını ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Salatalıkları da küp şeklinde doğrayın. İçine ilave edin. Salatayı hiç bekletmeden diriliğı sönmeden hemen servis yapın.

Not: Diyet yapanlar için pirinç haşlanınca sorun olmuyor diyor uzmanlar.