



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTAKAL VE HARDAL SOSLU MARUL SALATASI (İSRİL)

<https://www.lezzetsirri.com>

1 iceberg marul  
1 salatalık  
3 taze soğan  
2 diş sarımsak  
1/2 portakal  
1,5 tatlı kaşığı hardal  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
1/2 limon  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
Karabiber  
tuz

Limonu ve portakalı sıkın. Zeytinyağı ile birlikte derin bir kaba koyun. Hardalı, tuzu karabiberi, şekerini ekleyin. Birlikte bir çatalla çırpın. Sarımsakları soyup dövün ve sosa katıp, birlikte tekrar biraz çırpın. Marulları yıkayıp, temiz bir mutfak bezine koyun. Bezi dört ucundan birleştirerek tutup sallayarak marulları kurutun veya bir sebze kurutucusu da kullanabilirsiniz Marulları elinizle iri iri parçalayarak salata sosunun üzerine ekleyin. Salatalığı soyun. Uzunlamasına dörde böldükten sonra irice doğrayın, marulların üzerine koyun. Temizlenmiş yeşil soğanları da ince ince doğrayarak salata kabına ekleyin. Hep birlikte marulları ezmeden alttan üste doğru karıştırdıktan sonra servis yapın.