



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROTEİNLİ YEŞİLLİK SALATASI

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

1/4 demet kıvırcık salata
1/4 Akdeniz yeşillikleri
2-3 dal yeşil soğan
1 haşlanmış pancar
1 avuç haşlanmış yeşil mercimek
Taze nane yaprakları
Zeytinyağı, limon veya balsamik sirke
Tuz

Yeşillikleri küçük parçalara ayırarak geniş bir kaseye alın. Yeşil soğanı doğrayarak ekleyin. Diğer tarafta gecedan suda bekletilmiş mercimeği haşlayın. Pancarı haşlayın ve küp küp kesin. Haşlanmış mercimek ve pancarı salataya ilave edin. Zeytinyağı, limon (veya balsamik sirke) ve tuzu karıştırarak salata sosunuzu yapın. Salatayı soslayıp karıştırarak servise hazır hale getirin.

