



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RENGARENK SALATA

- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet sarı biber
- 1 adet havuç
- 1 adet ekşi elma
- 30 gram keten tohumu
- 30 gram kabak çekirdeği içi
- Çok az mercimek filizi
- Sos için:
 - 1 tatlı kaşığı tane hardal
 - 1 limon suyu
 - 1 tatlı kaşığı balzamik sirke
 - 1 çay kaşığı bal
 - 1 çay kaşığı tuz
 - 1 çay bardağı zeytinyağı

Biberleri julyen doğrayın. Havuç ve elmayı rendeleyip birbirine karıştırın. Daha sonra keten tohumu ve kabak çekirdeği içini ekleyin, iyice karıştırın. Sos malzemelerini mini bir kavanoza koyup iyice çalkalayın ve salatanın üzerine ekleyip servis yapın. Sosu ve mercimek filizlerini servis yapmadan 5 dakika önce ekleyin.

