



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RENKLİ ENERJİ SALATASI

3-4 havuç
2 kırmızı biber
2 sarı biber
1 salatalık
2-3 yumurta
1 su bardağı mayonez

15 dakika su ile bir tencerede yumurtayı haşlayın.
Soğuk su altında soğutup kabuklarını soyun.
4 parçaya kesin. Havuç ve biber ve salatalığı yıkayın.
Bütün sebzeleri ince uzun çubuk şeklinde kesin.
Hepsini bir tabağa dizip üzerine yumurtalarıda koyup mayonez ile süsleyin.

