



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SAĞLIK SALATASI

- 1 adet havuç
- 1 adet pancar
- 2 parça karnabahar
- 2 adet taze soğan
- Yarım limon
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı

Havuç, pancar soyulur, bir kaç parçaya kesilir. Karnabahar bir kaç parçaya ayrılır. Malzemeler metal bir süzgece konur, altında su kaynayan başka bir tencerenin üzerine yerleştirilir. Kapak kapatılarak sebzeler yumuşayana kadar buharda pişirilir. Soğuduktan sonra havuç ve pancar rendelenir, karnabar küçültülür, bir kaba aktarılır. Üzerine ince kıyılmış soğan, tuz, limon ve zeytinyağı eklenir, karıştırılır.
