



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIK TABAĞI

Elif Korkmazel

1 küçük boy mor lahana
2 havuç
Yarım göbek salata
1 limon
1 çay bardağı haşlanmış mısır
1 demet roka
1 demet tere
2 salatalık
1 domates
Zeytinyağı

Öncelikle tüm yeşillikleri iyice yıkayın. Daha sonra iyice kurulayıp ince ince kıyın. Havuçları rendeleyin. Hepsini hazırlayacağınız servis tabağına uyumlu bir şekilde bir birine karıştırmadan dizin. Üzerine limon suyu zeytinyağı gezdirip salatalık dilimleriyle ve domateslerle süsleyip hazırlayın. Son olarak mısır taneleri serpip belletmeden servis yapın.