



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com)

SALATA NEDİR?

Salatalar, iştah açmak amacıyla, yemekle birlikte yenilmek üzere, genellikle pişirilmeden, taze sebzelerden hazırlanan, vitamin açısından çok zengin yardımcı yemeklerdir. Ülkemizde " domates salatası ", " beyin salatası ", " kıvırcık salatası ", " roka salatası " " marul salatası ", " cacık ", " hindiba salatası ", " fasulye piyazı " gibi çok fazla sayıda olmayan salata çeşitleri çok yaygın olarak bilinmektedir. Avrupa ülkelerinin mutfaklarındaysa, çeşitli sebze, meyve ve etlerden salata yapılmaktadır. Salata deyince, akla İtalyan mutfakları gelir. Çünkü salata İtalyan mutfaklarında çok yer tutar. Ama salatayı yemeklerden önce ordövr veya birinci yemek olarak yemeyi alışkanlık haline getiren Fransızlar, salataları iştah açıcılığının yanı sıra besin değeri ve kalori açısından ele almışlardır. Böylece Türk mutfaklarının pek alışık olmadığı, ama oldukça hoş ve lezzetli salata çeşitleri ortaya çıkmıştır.

