



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATA

1 tatlı kaşığı Balsemic
1 tatlı kaşığı Nar Ekşisi
½ çay bardağı sızma zeytinyağı
½ limon suyu
1 adet Patlıcan
1 adet Kabak
Birkaç adet cherry domates
1 çay bardağı haşlanmış soya fasulyesi
1 çay bardağı haşlanmış mercimek
1 adet yeşil salata
1 paket hellim peyniri
1 tatlı kaşığı keten tohumu
Biraz tuz

Bir salata kabının içine yeşil salatayı koyun. İçine haşlanmış soya fasülyesi, haşlanmış mercimek, önceden ızgara da kızartılmış ince ince doğranmış kabak ve patlıcan, hellim peyniri, üzerine keten tohumu da koyabilirsiniz. Sosu için, 1 tatlı kaşığı Balsemic, 1 tatlı kaşığı nar ekşisi, 1/2 çay bardağı zeytinyağı, 1/2 limon suyu, biraz da tuz hepsini karıştırıp hazırlamış olduğunuz salataya dökün üzerine bir kaç adet cerry domates de ilave edebilirsiniz.