



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATA YAPARKEN DİKKAT EDİLECEKLER

Salata yapılacak sebze ve meyveler iyice yıkanmalı (yaprakları zedelenmeden yıkamalıdır)

Lezzet, renk ve kıvam bakımından ahenkli olmalı, birlikte yenileceği yemeğe uyum sağlamalıdır. Örneğin et yemeklerinin yanında yeşil yapraklı sebzeler, domates veya havuç gibi renk tamamlayıcılar kullanılmalı. Ana yemek sebze ve tahıl ise yoğurt, baklagil, peynir ve yumurta ilâvesi ile proteinden zengin salatalar yapılmalı ve süslenmelidir.

Salata yemekten 15 dakika önce yapılmaya başlanmalı, besin kaybına uğrayacağından daha önceden yapıp bekletilmemelidir.

Salataların sosu sofraya alınacağı zaman ilave edilmelidir.
