



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATA

İştah açmak için yemeklerin yanında sofraya getirilen, soğuk olarak yenilen salatalar, sağlığınız için çok yararlıdır. Yazın sıcak günlerinde çeşitli bitkilerle hazırlanmış bir salata, hem doyurucu hem besleyici olur. Göze hoş, damağa hoş gelen bu yemek türünün yüzlerce çeşidi yapılabilir. Salata yapmak, şiir yazmak gibidir. Elinizin altındaki gıda maddelerinin rengini, tadını, görünümünü istediğiniz nisbet ve biçimde karıştırarak bir güzellik sunmak sizin elinizdedir. Peynirin her çeşidini, yeşilin türlüünü, domatesin, turpun, lahananın kırmızısını, biberin acısını, sirkenin, limonun ekşisini karıştırıp, üzerine muhakkak saf zeytinyağını dökmek salatanın ilk şartıdır.

Başlıca Salata Çeşitleri;

Havyar salatası

Kuşkonmaz salatası

Patlıcan salatası

Marul ve yeşil salatalar

Patates salatası

Zeytin salatası

Sardalya salatası

Lâkerda

Çiroz salatası

Turp salatası

Cacık

Hindiba salatası

Hıyar salatası

Karnabahar salatası

Siğır dili salatası