



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALATALAR

Salatalar genellikle çiğ olarak hazırlandıkları için bol vitaminlidirler. Üstelik likit ve az yağla hazırlandıkları için de istenildiği kadar yenilebilirler.

Salatalar çoğu zaman, ana yemeklerle beraber servis yapılırlar ve ordövr yerine geçen birçok cinsleri vardır. Soğuk etler mutlaka salata ile servis yapılmalıdır. Sossuz olarak hazırlanan fırın çevirmelerine, ızgara etlere ve ızgara balıklara, bütün kuzu dolmalarına, salataların vereceği ahenk ve lezzeti hiçbir sebze veremez.
