



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALATALIKLI MUS (DİYET)

4 kişilik gerekli malzeme:

2 adet salatalık

1 çorba kaşığı limon suyu

200 gr krem peynir

200 gr beyaz peynir

1 kase yoğurt

Birkaç adet taze soğan sapı

6 dilim kızarmış tost ekmeği

Yarım çay kaşığı kuru nane

Tuz

Karabiber

Salatalıkları soyup süzgece koyun. Tuz serpin ve limon suyu ile ıslatın. Üzerini örtün ve bir yerde bekletin. Krem peynir, beyaz peynir ve yoğurdu derin bir kasede karıştırın. Kıyılmış taze soğanı ilave edip mikserle köpük köpük olana dek çırpın.

Salatalıkları ince ince kıyıp ya da rendeleyip peynirli karışıma ilave edin. Karıştırıp üzerine nane serpin.

Hazırladığınız bu muşu bir kaseye koyun. Üzerini bir tutam kıyılmış taze soğan sapı ile süsleyin. Kaseyi servis tabağının ortasına yerleştirerek etrafını üçgen kesilmiş ekmek dilimleriyle süsleyerek servis yapın.