



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE SALATASI (DİYET)

Malzemeler:

Yarım demet brokoli

2 adet patates

2 adet kabak

2 adet havuç

1 demet roka

2 adet kırmızı dolmalık biber

100 gram haşlanmış tane mısır

Sos için:

4 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet limon

3 sap dereotu

2 dal nane

Tuz

Karabiber

Hazırlanışı:

Havuç ve kabakların üstlerini kazıdıktan sonra ince şeritler şeklinde doğrayın (Sebzeleri doğrarken şekil verecek bıçaklar kullanırsanız salatalarının görüntüsü daha hoş olur). Havuç, kabak, brokoli, patatesi kaynar tuzlu suda 5 dakika haşladıktan sonra, kaynar sudan çıkarıp buzlu suya atın. Haşlanmış sebzelere mısırı ekleyin ve çekirdeklerini çıkardıktan sonra, şerit şeklinde doğradığınız kırmızıbiberi karıştırın. Roka yapraklarını yıkadıktan sonra servis tabağına yerleştirin. Yaprakların üzerine karıştırdığınız sebzeleri yerleştirin. Sosu hazırlamak için; zeytinyağı, limon suyu, ince kıyılmış dereotu, nane, tuz ve karabiberi birbirine karıştırın. Sosu servis yapmadan hemen önce sebzelerin üzerine gezdirin.