



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE ŞÖLENİ

MALZEMELER

100 gr. Havuç
2 Salatalık
2 Finocchi
2 Adet Beyaz Kereviz Costolesi
1 Limon
2 Minik Soğan
2 Avakado
1 demet Yaban Turpu
1 Diş Sarmısak
1 Küçük Kase Yoğurt
100 gr. Ricotta
4 Damla Tabasco
2 Çorba Kaşığı Worcester
1 Demet Maydanoz
Tuz, Biber

YAPILIŞ TARİFİ

Sebzeleri ayıklayıp yıkayın. Finocchileri, havuç, kereviz ve salatalıkları, soyup çekirdeklerini temizledikten sonra zar şeklinde doğrayın. Turpları incecik dilimleyin, soğanları ince ince kesin. Hepsini birden derin bir salata kasesine boşaltın. Avokadoları soyup kararmalarını önlemek için limon suyuyla ıslatın. Avokadoyu kuşbaşı doğrayın ve soyulmuş sarımsak, yoğurt, ricotta, tabasco, worcester, tuz ve biberle birlikte mikserden geçirin. Katı bir sos elde etmelisiniz sonuçta. Maydanozu ince ince kıyıp sosa ilave edin. Yarım saat buzdolabında beklettikten sonra da sosu ayrı bir kaptaki üzere sebzeleri servis yapın.