



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ AŞK SALATASI

8 adet arpacık soğan
60 gr havuç
50 gr patates
50 gr kereviz
40 gr pancar
40 gr kabak
1/2 adet limon
40 ml zeytinyağı
5 gr un
Yeteri kadar tuz
Karabiber

Bütün sebzeler temizlenir ve soyulur. Forma ile kesilir, tencereye zeytinyağı koyulur ve önce arpacık soğan, havuç kavrulur. Sonra un ilave edilir ve biraz daha kavrulup tencereye yeterince su koyulur. Limon suyu, tuz ve şekerle tatlandırılır. Sonra sırası ile patates, kereviz ve en son kabak ilave edilir. Sebzeler piştikten sonra başka bir kabın içine alınır ve hızlı bir şekilde soğutulur. (Tercihen buzlu başka bir kabın içine oturtularak) bu işlem sebzelerin besin değerini kaybetmemesini, daha uzun süre bozulmamasını ve renklerinin atmamasını sağlayacaktır. Pancarlar kırmızı renk vereceği için başka küçük bir tavada pişirilmelidir ve en son ilave edilmelidir. Tercihe göre safranlı veya denizmahsüllü yapılabilir. Akdeniz yeşillikleri veya göbek ile servis edilir.