



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ÇİN SALATASI

350 g havuç
125 g sultani bezelye (kılçıkları ayıklanmış)
350 g küçük salatalık
4 çorba kaşığı doğranmış sukestanesi (istenirse)
250 g (1 küçük boy) çinlahanası (boylamasına ikiye kesildikten sonra, 1 cm kalınlığında kıyılmış)
1 kırmızı tatlıbiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde doğranmış)
Zencefilli ve susamlı sos:
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı toz hardal
2 tatlı kaşığı tozşeker
3 çorba kaşığı sirke (tercihen pirinç sirkesi)
3 çorba kaşığı soya sosu
2 tatlı kaşığı susamyağı (ya da tahin)
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
bir tutam zencefil
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)

Kanallı bıçakla her havuçta uzunlamasına dar bir oluk açın. Sonra bu olukların tam karşısında ikinci birer oluk açın. Havuçları verevine 3 mm kalınlığında dilimleyip, bir tencereye koyarak, üstlerini 5 cm kaplayacak kadar su boşaltın. Tencereyi orta ateşe oturtup, bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, havuçları ilk sertliklerini yitirinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, havuçları bir süzgeçte süzdükten sonra, büyük bir salata kâsesine aktarın.

Keskin bir bıçakla her sultani bezelyenin her bir ucuna V biçiminde bir çentik açtıktan sonra, renklerinin canlanması için 30 saniye kaynar suda bırakın. Sonra bir süzgeçte süzüp, soğuk su altında dirilterek, yeniden sularını süzdürün ve havuçların bulunduğu kâseye aktarın.

Salatalıkları, her birinin üstünde dört ince şerit halinde kabuk bırakarak soyun. Sonra uzunlamasına ortadan ikiye kesip, bir çay kaşığıyla çekirdeklerini çıkarın. Her yarım salatalık parçasını 3 mm kalınlığında dilimleyip, salata kâsesine ekleyerek, sukestaneleri, çinlahanaları ve kırmızı tatlıbiberleri de katıp, karıştırın.

Sosu hazırlamak için küçük bir kâsedeki karabiber, hardal, şeker, sirke, soya sosu, susamyağı (ya da tahin), çiçekyağı, zencefil ve sarımsağı karıştırın. Sosu kâsedeki salatanın üstüne boşaltıp, karıştırdıktan sonra servis yapın.