



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PANCAR SALATASI

<https://www.ruhundoysun.com>

100 g Karalahana
8 adet Ufak boy pancar, sapları ve yaprakları üzerinde
2 adet Mor havuç
2 adet Minik şalgam ya da turp
2 adet Greyfurt
2 yemek kaşığı Filizlenmiş maş fasulyesi
2-3 dal Taze nane
2-3 dal Kereviz yaprağı
2-3 dal Frenk soğanı
2 yemek kaşığı Elma sirkesi
80 ml Zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı Haşhaş tohumu
Tuz, karabiber

Karalahana'yı 2 dakika tuzlu kaynar suda haşla. Soğuduktan sonra ince doğra.

Pancarların körpe yapraklarını ayıkla, kenara al. Köklerini soy, yaprak ve saplarıyla birlikte karalahana'yı haşladığın suda yumuşayana kadar pişir. Süz ve soğumaya bırak.

Mor havuçları sebze soyacağıyla uzunlamasına soy, gerekirse ikiye kes. Şalgamları incecik doğra. Greyfurtların kabuklarını soy, beyaz zarlarını ayıkla ve dilimlerini çıkar. Doğrarken biriken greyfurt suyunu ayır.

Bir kasede ufak doğradığın soğanları, sirke, greyfurt suyu ve zeytinyağı ile karıştırıp sos haline getir. Tuz ve karabiber ekle.

Hazırladığın sebzeleri, yeşillikleri ve maş fasulyelerini sosla karıştır. Servis yapmadan önce üzerine haşhaş tohumu serpiştir.

