



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTU SALATASI

Çeyrek demet semizotu
Bir avuç soya filizi
3 adet çiğ badem
1 adet ufak domates
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Semizotumuzu güzelce yıkayıp doğrayalım ve kaseye koyalım (ben parçalamak için elimi kullanıyorum)
Yıkayıp doğradığımız domates ile beraber soya filizlerimizi de kaseye ekleyelim ve iyice karıştıralım daha sonra
3 adet çiğ bademi rendeleyim ve zeytinyağımızı ekleyelim.

