



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEMİZ OTU SALATASI

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

800 gr semizotu,
1 baş soğan,
2-3 yeşil biber,
yarım limon,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
tuz.

Yapılışı:

Bitki normal büyüklükte doğranır. Üzerine biber ve soğanlar doğranıp konduktan sonra limon, tuz ve zeytinyağı ilave edildikten sonra servis yapılır.
