



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÖĞÜŞ SALATA

1 adet marul
Yarım taze soğan
Yarım demet maydanoz
Yarım demet nane
Yarım demet tere

Diyet yapanlar için bazen salatadaki yağ bile çok önem taşıdığı için önceden yağ koyduğunuz salatalar hep sorun olabilir. Bu gibi durumlarda salatayı sofraya söğüş olarak getirin. İyice yıkayıp kurulayın ve ayrı bir yerde sosunu koyup öyle ikram edin. Bazen doğramak yerine masaya öylece getirmek daha keyifli oluyor, bir deneyin. Ve acıkınca dolabınızda yıkanmış bu şekilde yeşillikler hazırsa işiniz kolay, hemen yemek için hazır bir salata.