



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA FİLİZLİ KIŞ SALATASI

1 su bardağı dolusu soya filizi
1 adet kırmızı turp
2 adet taze soğan
1 adet havuç
4 yaprak marul
2 çorba kaşığı yoğurt
1 çay kaşığı ketçap
1 tatlı kaşığı limon suyu
tuz

Turp, havuç rendelenir, soğan, marul ince kıyılır, malzemeler karıştırma kabına aktarılır, soya filizi eklenir, diğer tarafta yoğurt, ketçap, limon suyu, tuz çırpılır, salatanın üzerine gezdirilir.