



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZLİ MERCİMEK SALATASI

1 paket soya filizi
1 adet orta boy rendelenmiş havuç
1 adet ekşi elma
1 adet limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı erik ekşisi
1 çay kaşığı bal
4 çorba kaşığı zeytinyağı
10 adet mini domates
200 gram mercimek
Hardal

Mercimekleri iyice yıkayın ve 2 su bardağı sıcak suya koyun. 35-40 dakika iyice haşlayın.
Elma ve havuçları rendeleyin. Haşlanmış, süzölmüş mercimeklerle iyice harmanlayın.
Ayrı bir kapta limon suyu, hardal, bal, tuz ve zeytinyağını iyice karıştırın, mercimekleri içine ilave edin.
Mercimek salatasını arzu ederseniz çok ince kıyılmış marul veya roka yapraklarının yapraklarının üzerine yerleştirin. Süslemek için mini domatesleri ortadan ikiye bölüp üzerine dizin.
