



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SPOR SALATASI

1 adet aysberk
2 adet orta boy domates
10-15 yaprak roka
10-15 dal kuzu kulağı
10-15 dal maydanoz
1 çay kaşığı tuz
Yarım limon
3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Bütün yeşillikler güzelce yıkanıp suyu iyice süzildükten sonra elle koparılır. Servis tabağına aktarılır. Üzerine tuz, limon suyu ve zeytinyağı katılır. Zedelemekten karıştırılır. Taze olarak tüketilir.