



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI SOYA FİLİZİ SALATASI (ÇİN)

- 1 1/2 çorba kaşığı sirke
- 1/2 tatlı kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı soya sosu (ya da soyu)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 tatlı kaşığı susâmyağı (ya da tahin)
- 1 1/2 tatlı kaşığı tozşeker
- 500 g soya filizi
- 1 çorba kaşığı susam
- 1 taze soğan (ayıklanıp ince doğranmış)

Büyük bir tencereye 3 litre (yaklaşık 13 su bardağı) su koyup, orta ateşe oturtun. Küçük bir kâsede sirke, bal, soya sosu (ya da soyu), çiçekyağı, susâmyağı (ya da tahin) ve şekeri karıştırın.

Tenceredeki su kaynamaya başlayınca soya filizlerini suya atıp, bir kez karıştırdıktan sonra, tencereyi hemen ateşten alarak, soya filizlerini soğuk suya tutun. Sonra bir süzgeçte süzüp, içine temiz bir bez serilmiş bir salata kâsesine aktararak (temiz bez, kalan sularını emecektir) bir kenarda en az 10 dakika bekletin.

Bezi kâseden çekip, küçük kâsede hazırlamış olduğunuz sosu soya filizlerinin üstlerine boşaltarak, iyice karıştırın. Kâseyi buzdolabında 5 dakika beklettikten sonra, salataları yeniden iyice karıştırın. Üstüne susam tohumlarını ve taze soğanları serpiştirip, hemen servis yapın.