



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHILLI SEMİZOTU SALATASI

1 ay bardağı mercimek

1 ay bardağı nohut

1 demet semizotu

5-6 adet kiraz domates

Sos için:

3 orba kaşığı sızma zeytinyağı

1 tatlı kaşığı balzamik sirke

1 adet limon

1 ay kaşığı dijon hardalı

1 orba kaşığı bal

Nohudu akşamdan ıslatıp, ertesı gün suyunu szn. Yeniden su ekleyip yumuşayana dek haşlayın. Mercimeğı hafif diri kalacak şekilde haşlayıp, suyunu szn. Mercimek ve nohudu servis tabağına alın. zerine ayıklanmış semizotu ve kiraz domates ekleyip harmanlayın. Sos için zeytinyağı, balzamik sirke, limon suyu, dijon hardalı ve balı karıştırın. Sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

