



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TURP FİLİZİ SALATASI (ÇİN)

2 çorba kaşığı sirke (tercihen pirinç sirkesi)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
bir tutam zencefil
1/2 tatlı kaşığı susam yağı (ya da tahin)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 iri salatalık
1 küçük taze havuç (kazınıp, ince şeritler halinde doğranmış)
1/4 küçük kabak (kazınıp, ince şeritler halinde doğranmış)
4 çorba kaşığı turp filizi

Sirke, sarımsak, zencefil, susâmyağı (ya da tahin) ve ayçiçek yağın bir salata kâsesinde karıştırıp, bir kenara bırakın.

Kanallı bıçakla salatalıkların üstünde uzunlamasına 4 oluk açıp, salatalığı uzunlamasına 2'ye keserek, her iki parçayı da ince dilimleyin.

Salatalık dilimleri, havuç şeritleri, kabak şeritleri ve turp filizlerini kâsedeki sosun içine koyup, iyice karıştırın. Kâseyi buzdolabına kaldırıp, 3 saat kadar soğuttuktan sonra servis yapın.