



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VEGGİE SALATA

2 paket ETİ FORM MISIR VE PİRİNÇ PATLAĞI

1 demet roka

½ küçük kırmızı lahana

½ adet yeşil elma

10 ml. zeytinyağı

15 ml. sirke

Hardal

½ adet limon

300 gr. light yoğurt

Birkaç sap taze nane

1 tatlı kaşığı deniz tuzu

4 adet havuç

1 adet limon

15 ml. Zeytinyağı 2 adet portakal

Birkaç sap taze nane

Tuz

Karabiber

Lahanayı incecik kıyın. Rokayı küçük doğrayın. Elmayı soymadan küp küp kesin. Hepsini bir kasede karıştırın. Çukur bir kasede hardal, deniz tuzu, zeytinyağı ve sirkeyi karıştırın. Sosu, az önce hazırladığınız elmalı-rokalı karışıma ekleyin.

Havucu rendeleyin. 1 adet portakalın kabuğunu soyup fileto çıkartın, kalan portakalın suyunu sıkın. Havuç, portakal suyu ve portakal filetoalarını karıştırıp üstü kapalı olarak buzdolabında 30 dakika soğumaya bırakın. Kiyılmış taze nane, zeytinyağı, karabiber ve tuzu karışıma ekleyin.

Limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. Kalan naneyi incecik kıyın. Limon kabuğu, limon suyu, nane ve karabiberi yoğurt ile karıştırın.

ETİ FORM MISIR VE PİRİNÇ PATLAKLARINI servis tabağında sebzeler ve yoğurt sos ile servis yapın.