



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN BOWL

Yarım kase kavrulmuş ıspanak
1/2 adet avokado
1 adet minik turp
Rendelenmiş havuç
1/2 çay bardağı haşlanmış pirinç
1 adet salatalık
Zeytinyağı
Tuz
Limon suyu
Bir tatlı kaşığı hardal
Kruton

Bir kabin içinde zeytinyağı, hardal, tuz ve limon suyunu karıştırın.
Ispanak ve haşlanmış pirinç hariç diğer malzemeleri hazırladığınız sos ile harmanlayın.
Geniş ve derin bir kase içine tüm malzemeleri yerleştirin.

Not: Haşlanmış pirinç yerine dilerseniz haşlanmış nohut da kullanabilirsiniz.

