



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETARYEN SALATA WRAP

2 adet havuç
150 gr beyaz lahana
1 adet armut
6 adet tortilla ekmeđi
Sos için:
5 yemek kaşığı yoğurt
Yarım çay kaşığı hardal
3 çay kaşığı elma sirkesi
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Süslemek için:
Yarım demet taze nane
Yarım demet maydanoz

Beyaz lahanayı ince ince doğrayın. Havucun kabuklarını soyduktan sonra soyacak yardımı ile uzun şeritler halinde dilimleyin. Maydanozu ve naneyi kıyın. Armutu ince ince dilimleyin.

Doğramış olduğunuz sebzeleri hafifçe sotelemek için teflon tavaya bir miktar sıvıyağ ilave edin ve tüm malzemeleri ayrı ayrı olacak şekilde hafifçe soteleyin.

Sosunu hazırlamak için bir kase içerisine 5 yemek kaşığı yoğurt koyun. 3 çay kaşığı elma sirkesi, sıvı yağ ve hardal ilave edin.

Tortilla ekmeklerini hafifçe yağladığınız tavada ısıtın. Tortillaları bir tas içerisinde içine hazırlayacağınız malzemeleri koyabilecek şekilde şekillendirin. Tortilla ekmeklerinin içine önce lahanaları sonra da havuç ve armutları yerleştirin. Üzerine hazırladığınız sos karışımından dökün. Maydanoz ve nane ile süsleyerek servis yapın.

