



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## VİTAMİN DOLU SALATA

- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 çorba kaşığı kıyılmış arpacık soğan
- ¼ çay kaşığı tuz
- ¼ çay kaşığı karabiber
- ¼ fincan sızma zeytinyağı
- 8 su bardağı karışık salata yeşillikleri
- 1 enginar kalbi (2'ye yada 4'e bölünmüş)
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 avokado (Doğranmış)
- 2 haşlanmış yumurta

Büyük bir kapta sirke, arpacık soğan, tuz ve karabiberi karıştırın. Sonra bunları iyice birbirine karışana kadar yağda çırpın.

Bunun içerisine salata yeşillikleri, enginar, nohut ve avokadoyu ekleyin.

Yumurtayı ince doğrayarak ya da rendeleyerek salatanın üzerine serpin.

Son olarak salatanızı kap içerisinde hafifçe sallayarak hazır hale getirin.

