



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VİTAMİN SALATASI

<https://www.milliyet.com.tr>

2 adet bebek marul (iri iri doğranmış)
1 havuç
1 orta boy salatalık
¼ dilimlenmiş turp
400 gram haşlanmış nohut
¼ demet maydanoz
¼ demet nane
¼ kırmızı soğan
Sosu için:
Yarım avokado
1 yemek kaşığı elma sirkesi
1 limon (suyu sıkılmış)
¼ çay kaşığı acı pul biber
Bir tutam tuz

Sosu hazırlamaya avokadoyu çatal ile ezerek başlayın.

Daha sonra avokadonun içerisine elma sirkesi, limon suyu, acı pul biber ve bir tutam tuz ekleyip pürüzsüz bir kıvama gelene kadar karıştırın. Bunun için blender da kullanabilirsiniz.

Büyük bir kapta doğradığınız marul yaprakları, havuç, salatalık, turp, nohut, otlar ve soğanı karıştırın. Avokado ile hazırladığınız sosu salatanzın üzerine dökün ve yemeden önce harmanlayın.

