



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VİTAMİN SALATASI

- 1 paket Akdeniz yeşilliği
- 1 demet kuzukulağı
- 1 küçük kırmızı lahana
- 5 yaprak beyaz lahana
- 2 havuç
- 2 turp
- 10 çeri domates
- 1 kırmızı dolmalık biber
- 1 limon
- 5 çorba kaşığı balzamik sirke
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 100 gram taze kaşar peyniri

Yeşillikleri ve kuzukulağını çok iyi yıkayıp süzölmelerini sağlayın, elinizle iri iri doğrayın. Lahana larını ince şeritler halinde kesip az tuzla ovun. Havucu ve turpu rendeleyin, kırmızı dolmalık biberi çok ince doğrayın, isterseniz közlenmiş biber de kullanabilirsiniz. Hepsini büyük derince bir kabın içine alın. Sirke, limon ve zeytinyağını iyice çırpın. Salatanın üzerine bu sosu dökün, çeri domatesi ve rendelediğiniz kaşar peyniriyle süsleyin.
