



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VİTAMİN DEPOSU SALATA

- 1 adet kırmızı soğan
- 2 adet havuç
- Yarım kırmızı lahanaya
- 5 yaprak beyaz lahanaya
- 2 adet turp
- 1 paket Akdeniz yeşillikleri
- 1 kırmızı dolmalık biber
- 2 adet limon
- 5 çorba kaşığı balzamik sirke
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 demet kuzukulağı
- 100 gram beyaz peynir

Yeşillikleri ve kuzukulağını çok iyi yıkayıp süzölmelerini sağlayın. Kırmızı soğanı yarım ay şeklinde doğrayın. Havuçları rendeleyin, lahanaları da ince şeritler halinde kesip az tuzla ovun. Kıyılmış yeşilliklerle birlikte büyük bir kabın içine alın. Sosu için sirke, limon ve zeytinyağını iyice çirpin. Peynirini rendeleyin. Kırmızı dolmalık biberi de çok ince doğrayın. İsterseniz közlenmiş biber olarak kullanabilirsiniz. Derin bir kabın içinde domateslerle birlikte harmanlayın. Üzerine sosu dökün ve servis tabaklarına salatayı paylaşırıp, üzerini peynirle süsleyin.