



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YAĞSIZ SALATA

2 orta boy hıyar (kabukları soyulup, çok ince dilimlenmiş)
2 çorba kaşığı sirke
2 fiske kekik
1 fiske tuz
1 fiske karabiber
2 yeşil salata yaprağı (yıkayıp, silkelenecek kurutulmuş)

Süslü bir servis kasesine salata yapraklarını döşeyiniz. Hıyar dilimlerini salata yapraklarının üstüne kat kat diziniz. Kaseyi buzdolabında 30 dakika bekletin. Sirke, tuz ve karabiberi küçük bir kasede bir çatalla çırpınız. Kaseyi buzdolabından alıp, hazırladığınız sirke sosunu hıyarların üstüne boşaltınız. Kekiki serpip, salatayı servis ediniz.

Not: Amerikan mutfağından alınan bu salatayı, et ve balık yemeklerinin yanında servis edebilirsiniz.
