



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YEMYEŞİL SALATA

Malzeme:

1 adet göbek salata

1 adet marul

20 gram kavrulmuş badem

2 adet avokado

2 adet portakal

1 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Yarım limon

1 adet salatalık

Birkaç çiçek brokoli

4 adet brüksel lahanası

Tuz, karabiber

Brokoli ve Brüksel lahanalarını yıkayıp az tuzlu suda diri kalacak şekilde haşlayın. Suyunu süzdürün. Portakalın filetosunu çıkarın. Salatalığı yıkayıp kabuklarını soyun ve çubuk şeklinde doğrayın. Avokadonun kabuklarını soyun, çekirdeğini çıkarıp ay şeklinde ince dilimleyin. Marulları yıkadıktan sonra doğrayıp, çukur bir tabağa alın. Üzerine haşlanmış brokoli, Brüksel lahanası, avokado, portakal dilimleri, bademler ve salatalığı ekleyip harmanlayın. Sos için zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi küçük bir kasede karıştırın. Salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.

---