



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL MERCİMEK SALATASI

<http://www.hurriyet.com.tr>

1-2 su bardağı yeşil mercimek
2-3 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı bütün keten tohumu veya susam
Yarım demet taze maydanoz
Kırmızı pul biber
Karabiber
Tuz
Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)
Arzuya göre kuru nane

Yeşil mercimeği suda beklettikten sonra yumuşayınca kadar kaynatın. Çok fazla yumuşamamasına dikkat edin. Ateşten alıp soğumasını bekleyin. Bu arada soğanı ve maydanozu doğrayın. Mercimek soğuduktan sonra, soğanı, zeytinyağını, susamı veya keten tohumunu ekleyin. Bir tutam tuz, karabiber ve kırmızı pul biberi ekleyerek bol yeşil maydanozla servisini yapın. İsteğinize göre kuru nane de ekleyebilirsiniz.

