



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SOSLU MANGO ÜZÜM SALATASI

- 1/4 tatlı kaşığı kakule (istenirse)
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 çorba kaşığı portakal suyu (taze sıkılmış)
- 1 çorba kaşığı süzme bal
- 2 çorba kaşığı yağsız süt
- 1 marul (yıkayıp kurulanmış)
- 3 sert mango (kabukları soyulup, iri küpler halinde doğranmış)
- 350 g çekirdeksiz üzüm (tercihen yarısı kırmızı, yarısı yeşil; her biri boylamasına ortadan ikiye kesilmiş)
- 1 çorba kaşığı şamfıstığı (kabukları ve kahverengi dış zarları ayıklanıp, iri doğranmış)

Kakuleleri (isteğe bağlı) tohum zarflarından çıkarıp, bir havanda dövdükten sonra, bir kâseye aktarın.

Yoğurt, portakal suyu, bal ve sütü ekleyip, iyice karıştırın. Hazırladığınız bu sosu, oda sıcaklığında en az 20 dakika bekletin.

Marul yapraklarını ayırıp, 8 düz tabağa bölüştürün. Mango parçalarını ve yarım üzümleri kaşıkla üstlerine yerleştirin. Kâsedeki sosu kaşıkla tabaklardaki meyvaların üstüne bölüştürüp, fıstıkları serptikten sonra servis yapın.