



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## BUHAR SALATASI



- 2 Adet havuç
- 2 Adet patates
- 2 Adet küçük kereviz
- 6 Adet yeşil soğan
- 8 - 10 Dal maydanoz
- 4 Çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım tatlı kaşığı tuz
- 1 Adet limonun suyu

- # Dödüklü tencereye sığacak şekilde metal bir süzgeç hazırlanır. Altına yükseklik yapacak şekilde taş vb. konarak dödüklü tencereye yerleştirilir. (Eğer uygun bir süzgeç yoksa metal rende de olabilir.)
- # Havuç, patates, kereviz süzgecinin içine soyulmuş olarak yerleştirilir. Suyu sebzelere deymeyecek kadar su konur.
- # Dödüklünün kapağı kapatılır, kaynama noktasına geldikten sonra 10 dakika pişirilir.
- # Sebzeler tencerede soğuduktan sonra, fındık büyüklüğünde doğranır.
- # Servis tabağına doğranan malzemeler konduktan sonra, üzerine ince kıyılmış soğan ve maydanoz eklenir karıştırılır.
- # Üzerine tuz serpilir, limon suyu ve zeytinyağı gezdirilir.
- # Buzdolabında 1 saat bekletildikten sonra servise sunulur.

**Not:** Buharda pişirme, en sağlıklı pişirme metodudur. Sebze ve meyveler bu şekilde besin değerini korurlar.