



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

ROKA SALATASI



1 büyük demet roka
2 diş sarımsak
2 adet domates
1 çorba kaşığı nar ekşisi
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

- # Rokalar iyice yıkanır ve suyu süzülür.
- # Sapları sonra söğüş tüketmek üzere ayrılır. Sadece yaprakları elle koparılır.
- # Bir servis tabağına yerleştirilir. Üzerine ince kıyılmış sarımsak serpilir.
- # Daha sonra küp şeklinde doğranmış domatesler bırakılır.
- # Nar ekşisi, tuz, ve zeytinyağı iyice karıştırılır ve salatanın üzerine gezdirilir.

Not: Roka gibi taze yeşillikler elle koparılsa besin değerini korur.