



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

GARNİTRL MAKARNA SALATASI



Yarım paket fiyonk makarna
2 Orta boy havuç
Yarım su bardağı bezelye
1 Orta boy domates
2 Adet sivri biber
5 orba kaşığı zeytinyağı
2 orba kaşığı sirke
1 ay kaşığı tuz

- # Taze bezelye kullanılacaksa soyulmuş havuç ile çok az suda kısık ateşte yarım saat haşlanır. (Konserve bezelye kullanılacaksa salataya doğrudan katılır.)
- # Makarna kaynayan tuzlu suya atılır, yumuayınca soğuk sudan geçirilir, suyu süzülür, iyice soğutulur.
- # Domates ve halanan havuç tavla zarı şeklinde doğranır, biberin tohumları çıkarılır, ince kıyılır.
- # Derin bir kaba hazırlanan bütün malzemeler konur, zeytinyağı, sirke ve tuz eklenir, karıştırılır.
- # Salata servis tabağına aktarılır, sofraya getirilir.

Not: Salatalarda elma sirkesi kullanılması tavsiye edilir. Elma sirkesinin PH değeri ile insan vücudunun PH değeri aynı olduğu için hiçbir yan etkisi yoktur.