

GÜZ SALATASI

MALZEMELER

- ☐ 3 tatlı elma
- ☐ 1 soğan, ince dilimlenmiş ve halkalara ayrılmış
- ☐ 500 gr bakla, haşlanmış
- ☐ 50 gr ceviz içi Nane, süslemek için

Sos malzemeleri :

- ☐ 150 gr yoğurt
- ☐ 1 yemek kaşığı doğranmış nane
- ☐ 1 yemek kaşığı limon suyu
- ☐ Tuz
- ☐ Karabiber

HAZIRLANIŞI

Sosun hazırlanışı: Yoğurdu, naneyi ve limon suyunu büyük bir kaptaki karıştırıp tuz ve biberle tatlandırın.

Elmaları dörde bölüp, ortasını alıp ince ince dilimleyip yoğurt sosunun içine batırın ve iyice karıştırın.

Soğanı, baklayı, ve cevizleri ekleyip karıştırın. Salatayı bir servis tabağına alıp naneyle süsleyin ve servis yapın.

Alternatif :

50 gr salam ve peyniri küp halinde salataya ekleyebilirsiniz.

Öneri :

Salataya renk katmak için kırmızı elma kullanın.

<http://www.diyetuzmani.com>