

KARNABAHAAR VE TAZE BİTKİ SALATASI

MALZEMELER

- ☐ 1 adet orta boy karnabahar
- ☐ 1 çorba kaşığı kıyılmış taze nane
- ☐ 1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
- ☐ 1 çorba kaşığı ince doğranmış roka
- ☐ 2 çorba kaşığı portakal suyu
- ☐ 2 çorba kaşığı limon suyu
- ☐ Tuz

HAZIRLANIŐI

Karnabaharı orta büyüklükte çiçeklere ayırın. Sonra bol tuzlu suda hafif yumuşayana dek haşlayın.

Geniş bir kapta karnabahar çiçeklerini, ince kıyılmış taze naneyi, maydanozu ve rokayı karıştırın.

Ayrı bir kapta portakal ve limon suyunu karıştırın.

Servis tabağına aldığımız salatanın üzerine döktükten sonra servis yapın.

<http://www.diyetuzmani.com>