



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Qara Kələm Salatı

Kara Lahana Salatası



1 Dəstə kələm
Yarım stəkan qaynadılmış qarğadəli
4 Ədəd qırmızı bibər
4 Diş sarmısaq
3 yemək qaşığı zeytunyağı
1 Yemək qaşığı sirkə
1 Çay qaşığı duz

- # Qara kələm qaynadılır, suyu süzülür.
- # Qırmızı ətli bibər közlənir.
- # Qarakələm 1 barmaq qalınlığında doğrana bilər.
- # Bibərlərin toxumları çıxardılır, eyni şəkildə 1 barmaq qalınlığında doğranır.
- # Quyu bir qaba doğranan qara kələm, bir əzilmiş sarmısaq, xışlanmış quru qarğadəli, zeytunyağı, sirkə duz əlavə edilir, yaxşıca qarışdırılır.
- # Xidmət qabına alınır.
- # Bu salatı soyuducuda gözləttikcə ləzzəti artır.

Not:Qara kələm salatı qara dəniz regionuna aiddir.