



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

## BUHAR SALATASI



2 Adet havuç  
2 Adet patates  
2 Adet küçük kereviz  
6 Adet yeşil soğan  
8 - 10 Dal maydanoz  
4 Çorba kaşığı zeytinyağı  
Yarım tatlı kaşığı tuz  
1 Adet limonun suyu

- # Dödüklü tencereye sığacak şekilde metal bir süzgeç hazırlanır. Altına yükseklik yapacak şekilde taş vb. konarak dödüklü tencereye yerleştirilir. (Eğer uygun bir süzgeç yoksa metal rende de olabilir.)
- # Havuç, patates, kereviz süzgecin içine soyulmuş olarak yerleştirilir. Suyu sebzelerle deymeyecek kadar su konur.
- # Dödüklünün kapağı kapatılır, kaynama noktasına geldikten sonra 10 dakika pişirilir.
- # Sebzeler tencerede soğuduktan sonra, fındık büyüklüğünde doğranır.
- # Servis tabağına doğranan malzemeler konduktan sonra, üzerine ince kıyılmış soğan ve maydanoz eklenir karıştırılır.
- # Üzerine tuz serpilir, limon suyu ve zeytinyağı gezdirilir.
- # Buzdolabında 1 saat bekletildikten sonra servise sunulur.

Not: Buharda pişirme, en sağlıklı pişirme metodudur. Sebze ve meyveler bu şekilde besin değerini korurlar.