



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

Çuğundur Salatı

Pancar Salatası



Yarım kq. Qırmızı çuğundur.
3 Diş sarmısaq
2 Yemək qaşığı zeytun yağı
1 Limon suyu
1 Çay qaşığı duz

- # Çuğundurlar az suda qaynadılır, qabıqları soyulur.
- # İstənilən şəkildə doğranır, salat qabına alınır.
- # Sarmısaq az duzda döyülür, zeytun yağı limon və duzla qarışdırılır.
- # Xidmət qabında olan çuğundurun üzərinə bu qarışım gəzdirilir.
- # Soyuducuda bir neçə saat dincəldirilir. Söfrəyə alınır.

Not: Limon suyu əvəzinə 1 qəhvə fincanı qədər üzüm sirkəsi istifadə edilə bilər.