



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Nudelsalat mit Garnitur

Garnitürlü Makarna Salatası



½ Pkg Fliegennudel
2 mittel grosse Karotten
½ Glas Erbsen
1 mittel grosse Tomaten
2 Spitzpaprika
5 Gläser Olivenöl
2 EL Essig
1 TL Salz

- # Fall frische Erbsen verwendet werden, dann sollten diese mit den geschälten Karotten mit wenig Wasser und bei niedriger Stufe eine halbe Stunde gekocht werden. (Wenn Erbsen aus der Dose verwendet wird, dann können diese direkt in den Salat gemischt werden).
- # Die Nudel in das kochende Salzwasser hineinfüllen, wenn sie weichgekocht sind, dann mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
- # Tomaten und die gekochten Karotten in sehr kleine Würfel zuschneiden, die Paprika entkernen und fein hacken.
- # In eine tiefe Schale alle Zutaten einfüllen und Olivenöl, Essig und Salz untermischen.
- # Den Salat in ein Servierteller umfüllen und zu Tisch bringen.

Tipp: Bei der Zubereitung von Salat wird empfohlen Apfelessig zu verwenden. Der PH-Wert des Apfelessigs und der PH-Wert des Menschen ist gleich und deshalb gibt es keinerlei Nebenwirkung.