

Haydi Mutfağa

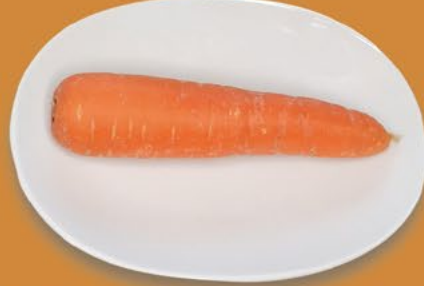


Rengârenk Kış Salatası

Malzemeler

- Birkaç marul yaprağı
- Bir parça mor lahana
- 1 küçük turp
- 1 havuç
- 1 tatlı kırmızı biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- 1 limon

Bu etkinlik
bir yetişkinle
birlikte
yapılmalıdır.





Önce ellerinizi sabun ve suyla yıkayarak temizleyin. Sebzeleri yıkayın. Turp ve havucun kabuklarını soyun. Turpu üçgen, havucu da halka şeklinde dilimleyin. Marul yapraklarını ve mor lahanayı ince uzun parçalar hâlinde doğrayın. Kırmızı biberi de küçük kare parçalar hâlinde doğrayabilirsiniz. Bu malzemeleri tabağınıza yerleştirerek tabağı dilediğiniz şekilde süsleyin. Üzerine haşlanmış nohutları serpiştirin. Salatınızı zeytinyağı ve limonla lezzetlendirin. Vitaminli ve besleyici rengârenk kış salatası hazır! Afiyet olsun.