Haydi Mutfağa

Kış Sebzelerinden Vitaminli Salata

Malzemeler

- Körpe ıspanak yaprakları
- 1 küçük pancar
- 1 küçük pembe turp
- 3 ceviz
- 1 küçük havuç
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Bu etkinlik bir yetişkinle birlikte yapılmalıdır.

Önce ellerinizi sabun ve suyla temizleyin. Sonra sebzeleri yıkayın. Ispanak yapraklarını iyice süzün. Turp, havuç ve pancarın kabuklarını soyun. Havucu halka, pancarı küp, turpu ise çubuk şeklinde doğrayın. Ispanak yapraklarını elinizle iri parçalar hâlinde kopararak bir tabağa yerleştirin. Cevizlerle ve doğradığınız sebzelerle salatanızı süsleyin. Üzerine zeytinyağı gezdirerek tabağınızı tamamlayın. Afiyet olsun.

Yazı ve fotoğraflar: Deniz Özmen