



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## AVOKADOLU İSPANAK SALATASI

100 gr. ıspanak  
1 adet marul  
1 adet avokado  
1 tatlı kaşığı susam  
2 ay kaşığı hardal  
1 orba kaşığı limon suyu

İspanak ve marulu bol suyla yıkayıp süzün ve irice doğrayın. Avokadonun kabuğunu soyun, dilimleyip yeşilliklerle beraber salata kasesine alın. Üzerine kavrulmuş susam serpin. Limon suyu ve hardalı karıştırıp salatanın üzerine gezdirin.