



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com)

CEVİZLİ BADEMLİ İSPANAK SALATASI

400 gram ıspanak yaprakları
2 sap taze soğan
1 ay bardağı kıyılmış ceviz
4 dal maydanoz
3 orba kaşığı badem
Yarım ay bardağı zeytinyağı
3 orba kaşığı sirke
2 sivri biber

Taze soğanı ve ıspanak yapraklarını çok iyi yıkayıp ince bir şekilde kıyın. Maydanoz, badem ve kıyılmış cevizle birlikte hepsini bir kabın içinde karıştırın. Üzerine sirke, zeytinyağı gezdirip servis tabaklarına aktarın. Ispanak yapraklarını irice elinizle doğrayın ki vitamini kaçmasın. Sirke sevmiyorsanız limon ya da portakal suyu da kullanabilirsiniz.