



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞDEN İSPANAK SALATASI

1 demet körpe ıspanak
4-5 yaprak kıvırcık
2 tatlı kaşığı hardal sos
5 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz

İspanak ve kıvırcık yıkanır, süzülür ve elle koparılır. Başka bir kabın içinde hardal sos, zeytinyağı, limon ve tuz iyice çırpılır. Salatanın üzerine gezdirilir ve karıştırılır.
