



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKŞİLİ İSPANAK SALATASI

- 1 ufak demet ıspanak
- 2 adet kuru soğan
- 1 orba kaşığı nar ekşisi
- 4 orba kaşığı zeytinyağı
- 1 ay kaşığı pul biber
- 1 ay kaşığı sumak
- 1 tatlı kaşığı tuz

İspanaklar yıkanır, suyu süzölür. Sadece yaprakları alınır ve birkaç parçaya bölünür. Üzerine tuz serpilir ve solması için biraz ovulur. Soğan yarım daire şeklinde doğranır, üzerine tuz ve sumak eklenir, yumuşayana kadar ovulur. İspanağın üzerine katılır. Zeytinyağı, nar ekşisi gezdirilir, pul biber serpilir ve karıştırılır.