



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NARLI İSPANAKLI SALATA

<https://migros.com.tr>

500 gr. ispanak
120 gr. ince bulgur
100 gr. dövülmüş ceviz içi
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
2 adet nar taneleri
Sosu için:
400 ml nar ekşisi
20 ml balzamik sirke
1 adet limon suyu
30 ml zeytinyağı
Tuz

Bulgur iki su bardağı sıcak suda bekletip, çekmesini bekleyin. Ispanakları yıkayıp ince ince doğrayın ve diğer yeşillikleri de ince ince doğrayarak kenara alın.. Bulgurla birlikte tüm malzemeleri karıştırın. Sos malzemelerini kaseye ekleyin. Salatayı servis tabağına alın.

