



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK SALATASI

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

300 gram temizlenmiş çok körpe ıspanak,

4 çorba kaşığı zeytinyağı,

1 limonun suyu,

1 tutam karabiber,

yeteri kadar tuz.

Yapımı : Ispanakların sapları kesilir yaprakları bütün bırakılır. Sonra bol suda iyice yıkanır. Suyu süzgeçten iyice süzöldükten sonra bir salata servis tabağına konur.

Tuzu, biberi ve limon suyu bir kaba konur. iyice çırparak tuz eritilir. Zeytinyağını da kattıktan sonra yine çırpılır ve böylece limonla zeytinyağı birbirine iyice karıştırılır ve ıspanağın üzerine dökölür. Ispanak birkaç kere karıştırıldıktan sonra bir kenarda on dakika kadar bu biçimde bırakılır. Sonra yine iyice karıştırılır ve sofraya çıkarılır.

---