



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ISPANAK SALATASI

1/4 demet ispanak  
3 çorba kaşığı pirinç  
1 adet haşlanmış yumurta  
1 adet küçük boy salatalık  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
1-2 damla sirke

Ispanakları yıkayıp doğrayın. Pirinci, lapa olmamasına dikkat ederek haşlayın ve soğumaya bırakın. Haşlanmış yumurtayı dörde bölün. Salatalığı doğrayın. Tüm bu malzemeyi servis tabağına aktarın, karıştırın. Ayrı bir kaptaki zeytinyağı ile sirkeyi karıştırıp salatanın üzerine gezdirerek servis yapın.