



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HARDAL SOSLU İSPANAK SALATASI

8 kişilik malzemeler:

- 1 demet kuzu ispanak
- 1 demet kıvırcık salata
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 2 tatlı kaşığı hardal
- 2 tatlı kaşığı susam

1. İspanak ve salata yapraklarını temizleyip bol suda yıkayın. Süzgece alıp suyunu süzün. İri iri doğrayıp geniş bir kaba alın.

2. Bir çorba kaşığı zeytinyağını tavada ısıtın. Susamı ekleyip kısık ateşte kavurun. Limon suyu, hardal ve kalan zeytinyağını tavaya ekleyip karıştırın ve tavayı ocaktan alın. Sıcak sosu yeşilliklerin üzerine gezdirerek döküp harmanlayın. Salata kâselerine paylaşırıp bekletmeden servis yapın.