



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAVUÇLU VE TAVUKLU İSPANAK SALATASI

400 gram İspanak yaprağı
200 gram tavuk göğüs eti
100 gram dil peyniri
2 haşlanmış havuç
2 limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
5 çorba kaşığı süzme yoğurt
3 diş sarımsak

İspanak yapraklarını bol suda yıkayıp süzün. Havucu rendeleyin. Tavuk etlerini haşlayıp didikleyin. İspanak yapraklarını irice doğrayın ve servis tabağına bir kısmını yerleştirin. Rendelenmiş havuç, tavuk etleri de sarımsaklı yoğurtla karıştırın. Üzerine kalan İspanak yapraklarını da ekleyip harmanlayın. Zeytinyağı ve limonlarla lezzetlendirip salatayı hızlıca servis yapın.