



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ILIK ISPANAK SALATASI

<https://www.sdmdiyeti.com/>

2 bađ bebek ispanak  
4-5 adet kültür mantar  
Soya filizi  
Tuz, karabiber  
Balsamik sirke  
1 yemek kaşığı toz parmesan (karışık diyet yapılıyor ise eklenebilir)  
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Mantarlar temiz ve nemli bezle silinerek 4 parçaya bölünür. Ispanaklar yıkanarak nemi alınarak sapları ve yaprakları ayrılır. Tava ısıtılarak zeytinyağı eklenir ve yağdan hafif dumanlar çıkmaya başlayınca mantarlar eklenerek sotelenir. Mantarların rengi dönünce ispanaklar eklenerek sallamaya devam edilir ve karabiber ile tatlandırılır. Yaprakların rengi hafif dönünce tavadan servis tabağına alınır ve ılınca üzerine soya filizleri ve balsamik sirke eklenerek servis edilir.

