



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAK KÖKÜ SALATASI

250 Gr. Ispanak kökü  
1 Bardak su,  
1 Limon,  
1 Çay bardağı zeytinyağı,  
yarım turp  
Yumurta  
Yarım demet maydanoz,  
Zeytin,  
Yeteri kadar tuz, karabiber.

Ispanak köklerini ayırarak iyice yıkayıp, bir tencere içerisindeki tuzlu suda haşlayınız. Haşladığınız kökleri bir tabağa alınız. Servis tabağına muntazam olarak diziniz. Üzerine tuz, zeytinyağı, limon karışımını gezdiriniz. Karabiber serpip, arzuya göre üzerine pişmiş lop yumurtayı dilimler halinde, birkaç zeytin ve rendelenmiş turp ile süsleyiniz.

---